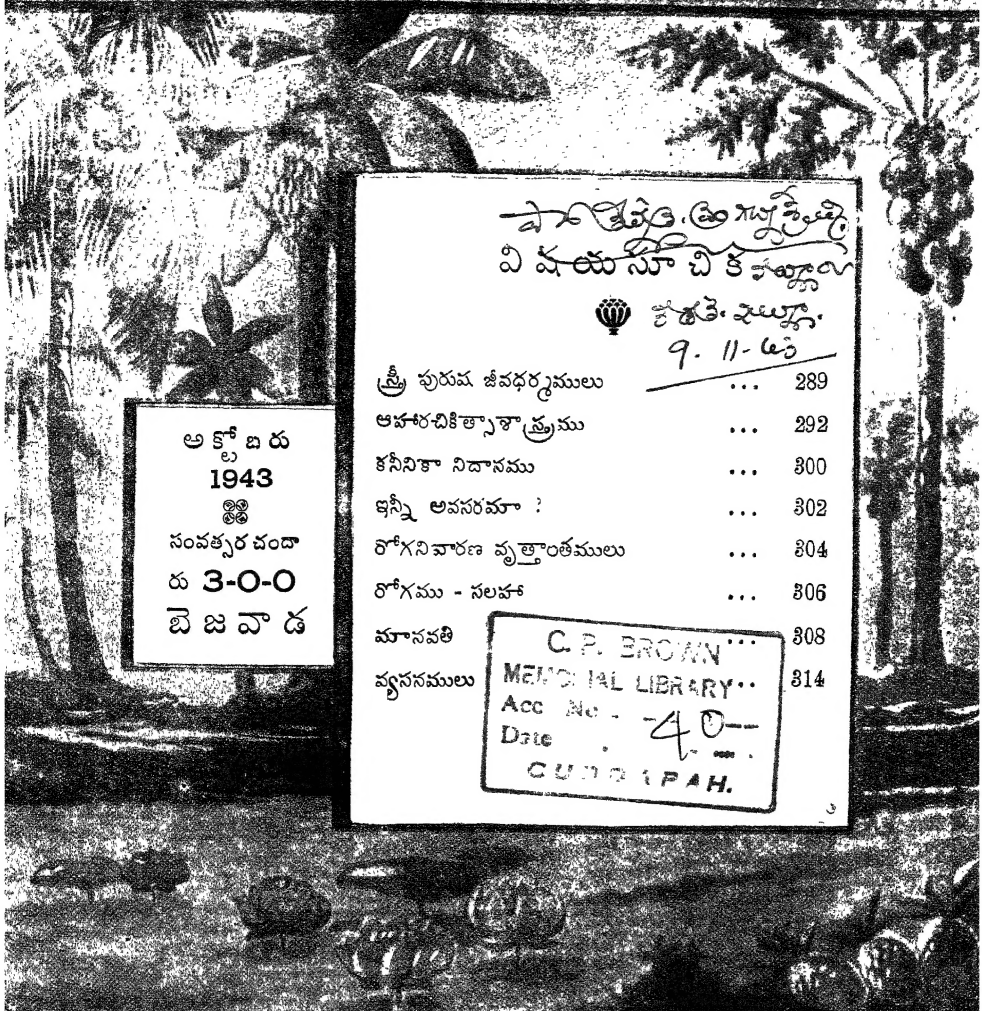




సాహిత్య సమాఖ్య ప్రచురణ మహానుభావుల పత్రిక



అక్టోబరు
1943
జి
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బి జి వా డ

ప్రచురణ, తిరుగుబాటు
విషయము చి క్షణములు

శతకం. ముద్రా.
9. 11-60

శ్రీ పురుష జీవధర్మములు	...	289
ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	...	292
కనీనికా నిదానము	...	300
ఇన్నీ అవసరమా ?	...	302
రోగనివారణ వృత్తాంతములు	...	304
రోగము - సలహా	...	306
మానవతి		308
వ్యవసాయము		314

C. P. BROWN...

MEMORIAL LIBRARY..

Acc No. - 40-

Date . 40 .

CUNIPAH.

ప్రకృతి

సచిత్ర సమాజవైద్య మాసపత్రిక
బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కౌమ్య గుణముల కౌసుపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక వెనుజెంటునే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతిమొగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండా భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లొ, ఈ పత్రిక పునరించును. మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా అతిమాత్రమ, త్వయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు ఆసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అభ్యాయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వాయుముము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం -
అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు, భిషగ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములకలవు. ప్రతిపాఠం చివరి ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

పెల రు 2-8-0.

ప్రకృతి కార్యాలయటన్సు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు	జల	కూనేమహర్షి బోధ	జల
*సునిశిత వైద్యం	4 8 0	జలచికిత్స	0 2 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	అహారశాస్త్రగ్రంథములు	0 1 0
చరచికిత్స	0 6 0	నిర్విచారభావిజీవనము, కొన్నిదినరూపు	1 8 0
చరవైద్యపంజరము	0 6 0	అహారము 1. భాగము	0 12 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 5 0	డిటా 2. భాగము	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు	0 6 0	పచ్చిటిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0
*తొట్టివైద్యము	3 0 0	తెల్లచక్కెరవలని విపరీత	0 6 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	తేనెరు విషతుల్యము	0 6 0
వైసీయ జలచికిత్స	0 12 0	జంటిర చికిత్స	0 3 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	సమరసాహారము, విరుదాహారముగ్రంథము	0 2 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	అహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
ఉపవాసము	0 6 0	భోజన విధానము	0 2 0
		అజీవాహారము	0 1 0
		అహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

స హ జ వై ద్య స చి త్రీ మా స వ త్రి క

సంపుటము 25

బిజువాడ

అక్టోబరు నెల, 1943

సంచిక 10

3. స్త్రీ పురుష జీవ ధర్తములు.

ప్రణయమునందే కలయికగాని స్త్రీ పురుషుల స్వభావములు ఒకదానికి ఒకటి విరుద్ధముగా నుండకపోయినను విలక్షణముగాను, వహాయకారిగాను ఉండును. మానవత్వమునకు యీ రెండు స్వభావములు అవసరమేను. పురుషుని గుణములు, స్త్రీ గుణములు కలిసిననే మానవత్వము పూర్తియగును. నా అభిప్రాయ మిది. పురుషుని గుణములు స్త్రీకి రావు. స్త్రీ గుణములు పురుషునికి రావు. ఈ యిద్దరి గుణములు కలిసిననే గాని సంఘమునకు స్థిరత్వము రాదు. స్త్రీ మూల శక్తి. పురుషుడు దానిని నడపునట్టి వైతస్యము. ఈ విషయమును ఒక్క ఉదాహరణ ద్వారా తెలియజేసినచో బాగుగా అర్థమగు నను ఆశతో యీ క్రింద వివరించుచున్నాను.

స్త్రీ దేహమునందలి గర్భాండముల నుండి మానమున కొక్క శోణిత అణువు (ovum) గర్భాశయమున వచ్చి చేరుకొనును. అది గర్భాశయమును వదిలి రెండవ మానము

నందలి రజస్సుతో కలసి బయటకు పోవును. అసగా చాంద్రమానము నందలి 28, 29 రోజులూ గర్భాశయమును కనిపెట్టుకొని యుండి, పురుషవీర్యమునందలి బజము (Speremtozoon) కొరకై యెదురు చూచుచుండును. అంతేగాకుండా పురుష బీజములు తన వద్దకు వచ్చినప్పుడు వానికి యెదురై అందు శ్రేష్ఠమైనదానిని యేరుకొని తాను అందొక పురుషబీజముయొక్క కాగిటిలో చిక్కుకొనును. ఇంతమాత్రముచేతనే స్త్రీ శోణితాణువునందు ఒక అద్భుత శక్తి పుట్టును. జడముగా పడియున్న ఆ శోణితాణువునందు ఒక దివ్యతేజము వెలుగును. ఒక దివ్య శక్తి పుట్టును. పురుషుని యొక్క గుణములు, రూపము, స్వభావములే కాకుండా తెలివి, తేట, చలాకీ, ధిమాక మొదలైన సర్వగుణాలను, సర్వ శక్తులను, తనయందు ఉద్భవింపజేసికొనును. తన గుణములనుగూడ కలుగబోవు బిడ్డకు సమకూర్చును. ఇది సామాన్య విషయ మంటారా? పురుషబీజము

యొక్క నహాయముతో తాను కాకుండా పోషణను కూడ చేయును. పెంచి, పెద్దచేసిన కరచరణాదులతోకూడిన బిడ్డను భూమి మీదకు తెచ్చి తన క్షీరములతో పోషించి పోషించును. ఇందువలన స్త్రీశోణి తాణువునందు పురుషబీజమును ఆకర్షించు స్వభావమే కాకుండా శిశువును పోషించు స్వభావముకూడా యిమిడియున్నదని తెలియుచున్నది.

ఇక పురుషబీజ మన్ననో, రక్తములోనుండి పుష్కణములయందు వడియకట్టబడును. అచట నుండి దీర్ఘప్రయాణము చేసి వీర్యకోశము (Spermativ vesicle) లోనికి చేరును. స్త్రీ పురుష సంప్రయోగ కాలమునందు ప్రచండ వేగముతో వీర్యకోశమునుండి బయలుదేరిన పురుషబీజములు పురుషావయవము యొక్క పొడుగునను ప్రయాణము చేసి స్త్రీ జననోద్రియము నందలి క్లేష్మప్రవాహమునకు యెదురీది మిక్కిలి ప్రయత్నముతో స్త్రీ గర్భాశయమును చేరుకొనును. అప్పటికే స్పర్ధతోకూడిన ఆ పరుగులో అనేక బీజములు వెనుకపడి నశించిపోవును. గర్భాశయముఖ ద్వారమును చేరునప్పటికే దాదాపు అన్ని బీజములును నశించిపోవుటయును గలదు. మిక్కిలి స్వల్పసంఖ్య గల పురుషబీజములు స్త్రీ గర్భాశయమునందలి శోణితాణువు యొక్క మకామునకు చేరుకొనును. ఇట్టిది యెన్నో నెలలకు ఒక తూరిగాని జరుగదు. అప్పుడుకూడా ఆ శోణితాణువు తనవద్దకు చేరిన పురుషబీజమును వరించుకొనుటలో యెన్నిటిలో నిరాకరించి తన్ని వేయును. అనేకతూరులు ఇట్టి అవస్థలు పడి అనేక

జన్మం పుణ్యపరిపాకవశమున ఒకానొక బీజము శోణితాణువుచే వరింపబడును. అంతటితో దాని పని తీరును. అవ్యక్తముగా నుండు శక్తులు అప్పటినుండి వ్యక్తము కానారంభించును. నిహితముగా నుండు కరచరణాది కర్మేంద్రియాలు, శోత్ర త్వగాది జ్ఞానేంద్రియాలు, అంతఃకరణ చతుష్టయమునూ ఆ జీవీయందు బహిర్గతము కా నారంభించును. సరియైన పద్ధతులు, అనుకూలమైన శ్మశ్రము అనుకూలపడినంతనే తన తల్లిదండ్రుల రూప గుణ శీలాదులతో తాను భూమిమీదకు వచ్చుటకు తయారగును.

ఇంత దూరమేల చెప్పిననగా - స్త్రీ లోగిలిని (గృహము) ను కనిపెట్టుకొనియుండి భర్తను, బిడ్డలను పోషించి పోషించుచుండును. పురుషుడు లోగిలి వెలుపలనే యుండి ధనమును, శక్తిని, కీర్తిని, పౌరుషములను వృద్ధి చేసికొనుచుండి సర్వవిధముల కుటుంబమును భరించుచు వెలుపటివారినుండి యెట్టి ఆపత్తులు రాకుండా కాపాడుచు భార్యయొక్క ప్రేమను చూరగొనుచు ఆమెను తాను నడుపుచుండును. స్త్రీ తాను కుటుంబమును పోషించి పోషించుటయేగాక భర్తయొక్క శాసనమునకు తాను బుద్ధిపూర్వకముగానే లొంగియుండును. ఏమనగా-ఆమెకు ఆ లొంగి యుండుటయందే ఆనందము కన్పించును. ఒక తీగె యేవిధముగా ఒక అవలంబనమును కోరుచుండునో ఆ విధముగానే ఆమె ఒక పురుషుని అవలంబనమును కోరుచుండును. అందువల్లనే కవీశ్వరులు కూడా “కవితా, వనితా, లతా” అవలంబనము లేనిదే వృద్ధి పొంద వని చెప్పి యున్నారు.

పురుషుడు కూడ యెంతటి కార్యదక్షుడైనా, యెంతటి విజ్ఞానవంతుడైనా యింటికి వచ్చేటప్పటికి లాలించి, పోషించు వారుకావలెను. అందువలననే ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి తల్లియో, తల్లిలేనిచో మేనత్తయో అతనికి కనపడవలెను. కొంచెము పెద్దవాడగు నప్పటికి అతనికి లాలన, పాలనము లేకుండా ప్రేమించుటకును, తాను పాలించుటకును ఒక శ్రీ కావలెను. ఇంకా కొంత వయస్సు చెల్లు నప్పటికి తన భార్య తన పాలనలో నుండుటకు వీలుగాని కొన్ని సందర్భాలు తటస్థపడుతవి. బిడ్డలను లాలన, పాలన చేయుటలో భర్త ఆజ్ఞలను నెరవేర్చుటకు తీరిక యుండదు. అప్పుడతడు తన పాలనలోనికి కొత్తమనుష్యులను వెతుక్కుంటాడు. కొడుకులు, కూతుళ్లు. వాళ్ళుకూడా పెద్దవాల్లాైతే మనుమలు, మనుమరాండ్రు. సంతానములేని శ్రీ తన భర్తనే పాపాయిగా భావించి పోషింప నారంభిస్తుంది. పిల్లలులేని మగవాడు ఆ భార్యనే యింకా యింకా పరిపాలన చేస్తూ ఉంటాడు. తన సంతానము పెద్దవాల్లాైతే తన మనుమలను, మనుమరాండ్రును పుత్ర పుత్రీకాస్థానములో భావించి యెత్తుకొని, ముద్దాడి గుజ్జన గూడు తినిపిస్తూ ఉంటాడు. వెంట తీర్థయాత్రలకు తీసుకొనిపోతూ ఉంటాడు.

సంతానము కలుగకపోతే భర్త అది భార్యనేరముగా భావిస్తాడు. అలాగే సంతానము లేకపోవుటకు భార్య-భర్తది లోపముగా భావిస్తుంది. మనదేశములో పౌత్రుని కర్మకు, ప్రాప్త

మునకు ముడిపెట్టుతూ ఉంటాము గనుక వాల్మీద్విమధ్యా యిట్టి అగ్ని రగుల్కొనినా వెంట వెంటనే చల్లారిపోతూ ఉంటుంది. దేవుడు, వైవము, కర్మ, ప్రాప్తము-వీనియందు నమ్మకము లేనివారు ఆ అగ్నినే రగుల్చుకొని సంసారమును శృణానము చేసికొంటారు. కొంచెము తెలివిగలవారు యే యెదుటింటి పిల్లవానినో తీసికొని వచ్చి పెంచి తమపోరును మానువుకొంటారు.

పర్యవసానముగా చెప్పవచ్చిన దేమంటే-శ్రీ పరావలంబనయందు యిట్టము కలిగిఉంటుంది. ప్రేమించి పోషిస్తుంది. పురుషుడు తాను పాలన చేయుటకు యిష్టపడుతూ పరుల పోష్యములో ఉండుటకును తాను యితరులను పరిపాలన చేయుటకును యిష్టపడతాడు. అతని తర్క ప్రధానమైన జీవితము, అనగా ప్రతి విషయమును మంచి, చెడులను విచారించి, జనూఖిర్పులను వేసి బేరీజులను తేల్చి విషయమును నిర్ధారణ చేస్తాడు. ఆమె ఒక్కసారి అంత రాత్మతో సంప్రదించి పథకమును కుదురుస్తుంది. ఇద్దరకు కలియనవుడు పురుషుడామెను వాదమునకు పిలుస్తాడు. ఆమె ఆత్మతో మరొకసారి సంప్రదించి వాదమును నిరాకరిస్తుంది. ఆమెది (Intuition) అనగా నహజ్జానము. అతనిది (Intelligence) తర్క-లబ్ధజ్ఞానము. పురుషుడు పిల్లలను పోషించవలసివస్తే గింజుకొంటాడు. శ్రీ పరిపాలన చేయవలసివస్తే వేదన పడుతుంది.

ఆ హా ర చి కి త్నా శాస్త్రము (కా పీ రై టు)

ధాన్య గుణములు

జొన్న

భారతదేశమునందు వాడుకచేయు ధాన్యము లలో కెల్ల జొన్న అత్యంతప్రధాన మైనదిగా చెప్పవచ్చు. ఎందువల్ల ననగా గోధుమ, పరి ధాన్యములు ఖరీదుగల వగుటవలన వాని యొక్క వాడుక పేదవారికి చాలా కష్టముగా నుండును. పేదవారికే కాకుండా భాగ్యవంతులకు కూడా వాడుక చేసినప్పుడు

ధాన్యము పేరు	తేమ	మాంశకృత్తు	క్రొత్తు
గోధుమ (వెయ్యింట) 128	118		15
	145	68.	14
		116	50

పై పట్టికవల్ల మనకు తెలియున దేమంటే జొన్నలు యీ మూడు ధాన్యములలోనికి కనిష్ఠపరిమాణముగల (least) కర్పనప్రాదర్శములు గలవు. పిప్పిపదార్థము కూడా గోధుమతో బాటు గలదు. నేందియ లోహాలవణములు, పిప్పిపదార్థములు గోధుమలో కన్నను, బియ్యములో కన్నను అధికముగా గలవు. అందువల్ల మిగతా ధాన్యములకన్న చవుక అయినదీ, ఆహారపు విలువను బట్టి చూస్తే యెక్కువైనదీ జొన్న. ఇది వింధ్యకు దక్షిణభాగములో ఎక్కువ పైరగుచున్నది. మహారాష్ట్ర దేశములోను, మధ్యపరగణాల యందును, నైజాము రాజ్యమునందును, పశ్చిమాంధ్రము నందే కాక, మధ్య ఆంధ్రము

రుచి, ఆరోగ్యము, ఆయువును ఇవ్వగలిగిన వస్తువు, తరుణ, కాలికవ్యాధులందు కూడా పథ్యమునకు పనికివచ్చు వస్తువు జొన్న. ఇందులో వెయ్యింట 124 భాగములు తేమ, నూటపదహారు భాగములు మాంశకృత్తు, యేబది భాగములు క్రొత్తు, యిరువదియేడు భాగములు నేందియలోహాలవణములు, వండ్రేందుభాగములు పిప్పిపదార్థము, 6 భాగములు కర్పన ప్రాదర్శము ఉండును. గోధుమతోను, మంచి చేబియ్యముతోను పోల్చినపుడు యీ క్రింది విధముగా నుండును.

నేందియలోహాలవణము	పిప్పిపదార్థము	కర్పన ప్రాదర్శము
15	12	712
11		762
27		671

నందును, తూర్పు ఆంధ్రము నందలి మెట్టతాలూకాలలోను జొన్న ఎక్కువగా పైరగుచున్నది. వాడుక చేయబడుచున్నది. మిగతా ధాన్యములవలెనే జొన్న కూడ (1) రొట్టెగాను (2) అన్నముగాను (3) జావగానే కాకుండా (4) పేలపిండిగా కూడా యెక్కువవాడుకలో నున్నది. జొన్న వాడుక చేయు పద్ధతి ఈ క్రింద వ్రాస్తున్నాము.

జొన్నలలో అనేక తెగలున్నవి. అందులో ముఖ్యముగా మూడు తెగలున్నవి. వాని ఆహారపు విలువలలో కూడా కొద్దికొద్ది తేడాలు గలవు. అయితే ఆహారపు విలువను యిచ్చు పట్టికలు నమగ్రిముగా లేకపోవుటచే ఆ తేడా



లను చెప్పటకు వీలు లేకపోయినది. ఆ లెగ లేవనగా (1) పాలవుజొన్న లేక ఎట్టజొన్న, (2) పచ్చజొన్న, (3) తెల్లజొన్న లేక కొండ జొన్న.

ఇందులో పాలవుజొన్నపై పొట్టు యెక్కువ ఒగరుగా ఉంటుంది. ఒగరు గడ్డిమీయ వశువులకు యిది ఆహారముగా యెక్కువ తగియున్నది. ఎంత కష్టపడేవారై నప్పటికి యీ జొన్నలను పొట్టుతో వాడుటకు వీలు లేదు. ఎందువల్లనంటే యిందులో ఉండే ఒగరు ప్రేగులలోనికి పోయినపుడు అందలి క్రిమీచలనమును తగ్గించి మలబద్ధకమును కలిగిస్తుంది. అందువల్లనే పాలవుజొన్న తినవలసినచిన్నప్పడు వాటిని నీటితో నానబెట్టి పైపొట్టు తొక్కి వడుపులుపెట్టి వంచి పారపోయదురు. లోపలి జొన్న ఆపాటునే అన్నముగా వండుకొని తిందురు. లేదా ఎండబెట్టి వినరిన పిండిని రొట్టెగాగాని బావగాగాని తిందురు. ఆహారపు విలువలోకూడ పాలవుజొన్న చాలతక్కువ తరగతిలోనిది. అందులో మాంసకృత్తు, ప్రొత్ను చాలా తగ్గిఉన్నది. పచ్చజొన్నలపొట్టు కూడా కొంచెము ఒగరుగానే ఉండును. అందువల్ల పచ్చజొన్నలు వాడుక చేసినప్పుడల్లా పొట్టును తీసియే వాడుట మంచిది. తెల్లజొన్నలు మాత్రము పొట్టు తీయకుండనే వాడవచ్చును. అయితే పైపొట్టులో ఒగరు లేదు కనుక ఒగరు పొట్టుగల పచ్చజొన్నల మాదిరిగా, తెల్లజొన్నలను యెక్కువకాలము నిలవ ఉంచుటకు వీలులేదు.

1. రొట్టె

జొన్నపిండి వినరిన తరువాత యెక్కువకాలము నిలవ ఉంచినచో పురుగుపట్టి చెడిపోవును.

కాన వారమునకు ఒకసారి గాని, రెండుసార్లు గాని తయారు చేసికొనుట మంచిది. నిలువ ఉంచిన పిండితో చేసిన రొట్టె తియ్యగా నుండక కనరుగా నుండును. అందువల్ల నిలువ పిండిని వాడుటకన్న తాజా పిండి వాడుటయే మంచిది.

మెత్తగానున్న జొన్నపిండిని వేడినీటితో తడిపి ఆరుగంటలు నాననిచ్చి గ్రహం రొట్టె వద్దతిని గాని, పుల్కావద్దతిని గాని, చపాతీ, వరోటా పద్ధతులలో గాని, పేదవాని మొద్దురొట్టెవలె గాని తయారుచేసి భుజింపవచ్చును. ఇందులో మాంసకృత్తు యెక్కువగా నున్నందువలన సామాన్య ఆరోగ్యవంతులు రొట్టెకు తోడుగా పప్పునువాడ నవసరములేదు. జొన్నరొట్టెతో వండిగాని, వండకగాని, కూరగాయలను చేర్చుకొని తినినపుడు అవి యెంతో తేలికగా జీర్ణమగును. నేంద్రియ లవణములు మెయ్యింట్టు 27 భాగములు ఉండుట వలన పాండువు మొదలైన వ్యాధులందుకూడ జొన్నరొట్టె బాగుగా పనిచేయును. నమలితేగాని తినుటకు వీలుండదు గనుక మొద్దురొట్టె, పుల్కా, చపాతీ రొట్టెలను అవసరము మిగిలి తినుటకు సామాన్యముగా తీటస్థింపదు. కర్పన హైద్రజములుకూడా చాలా తగ్గిఉండుటవల్ల మధుమేహము, మధుమేహమునుండి వచ్చు ప్రణములు మొదలైన వ్యాధులందును శ్లేశ కునుమము, శుక్లవర్షము మొదలైన వ్యాధులందును గోధుమ, వరిధాన్యముల కంటెనూ జొన్నలే చాలా మంచివి. జొన్నరొట్టె చేయుటలో మరొకవద్దతినిగూడా అవలంబింతురు. నలనలాకాగే నీటిలో జొన్నపిండినిపోసి కలియ పెట్టి దింపుదురు. ఈవద్దతికి ఉప్పుట యందురు.

ఇట్లు ఉప్పినపిండిని పుల్కా, చపాతీ, పరోటా పద్ధతులుగా చేయవచ్చును. ఆ మాదిరిగా చేసినపుడు ఆ రొట్టె తేలికగా నుండుటయేగాక రుచికూడా తగ్గియుండును. అందువల్లనే ఉప్పడుపిండితో రొట్టె చేయవారు అందు కొంచెము బెల్లమును చేర్చి వండుకొని తినుట కద్దు. అయితే రోగులుగా నున్న వారికి యిది మంచిదికాదని వేరుగా చెప్పనక్కర లేదు. జొన్నరొట్టెతో పూరీలుకూడా చేసి కొని తినవచ్చును. అయితే యివికూడ రోగమునకు పథ్యముగా పనికిరావు. ఆరోగ్యముగా నున్నవారు, జీర్ణశక్తి బాగా నున్నవారు, కష్టపడి పనిచేయువారు దీనిని తినవచ్చును. జొన్నపిండితో ఎన్నో విధములైన వంటకముల చేయుటకు వీలున్నది- బేకరీలో కాల్చే రొట్టె జొన్నపిండితో కూడా చేయవచ్చు. బరకపిండితో యిడ్డెనలు, కుడుములు, ఉండాళ్ళు, జల్లేడుకాయలు మొదలగునవి చేసికొని తినవచ్చును. తగినంత కూరతోడుగా తినే యెడల పై వంటకము లన్నికూడ తేలికగా జీర్ణమగుతవి. బలము, ఆయువు, ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందుతవి. కుడుములు, యిడ్డెనలు, ఉండాళ్ళు, జల్లేడుకాయలు, చేనేట పుడు జొన్నపిండిలో నన్నగా తరిగిన కూర ముక్కలనుకూడా చేర్చివండితే అపూర్వమైన రుచికూడా వస్తుంది.

2. అన్నము

ఇది రెండువిధములుగా వండుతారు. జొన్నలు జొన్నలుగానే వండు పద్ధతి ఒకటి, జొన్నలను ముతుకనూకగా వినరి సాజ్జగా వండుకొనుట మరొకపద్ధతి. వరి అన్నము అలవాటు పడినవారు మొట్టమొదటగా అలవాటు

చేనేటపుడు సాజ్జ అన్నమును తినుటయే నులభముగాను సుఖముగాను ఉంటుంది. మెత్తని వరిఅన్నము తినుట అలవాటు పడినవారికి జొన్నల అన్నము గొంతు పట్టుకోకుండా మానదు. అందుకనే శ్రీనాథుడు,

ఆ. పూర్వమందు విషము పుచ్చుకొన్నానని
గర్వపడెదవేల కాలకంఠ !
కొండవీటిసీమ పండు జొన్నలకూడు
తిన్న నీదు బయసి తేటపడును.

ఉ. పుల్లనరోజునేత్రీ! యల
పూతనచన్నుల చేదు తాగి నా
డల్లదవాగ్ని మింగితి న
టంచును నిక్కెదవేల! తింత్రీణి
వల్లవ యుక్తమా ఉడుకు
బచ్చలి శాకము జొన్నకూటితో
మెల్లన యొక్కముద్ద దిగ
మింగుము నీ పన కాననయ్యెడిన్.

క. రసికుడు పోవడు పల్నా
జెనగంగా రంభయైన ఏకులె వడకున్
వసుధేశుడైన దున్నును
కునుమాన్తుండైన జొన్నకూడ కుడుచున్.

అన్నాడు.

ఇప్పటి వవిననాగరికులకు పల్లెజీవితము మీద నుండు అసహ్యారోగము శ్రీనాథునికి కూడ ఉన్నదని చెప్పటకే యీ పద్యాల నుదహరించాము. అయినప్పటికి యిప్పటికీ కూడ పల్నాడు వెళ్ళిచూస్తే మనకు వారి బలారోగ్యముల గూర్చి ఆయురైశ్వర్యముల గూర్చి అనూయత ఉంటుంది. బాగా కష్టపడి పని చేసుకొను శామికులకు జొన్న, సజ్జ అన్నము కంటె జొన్న అన్నమే పంటికి ఒంటికి తగి ఉంటుంది.



అన్నము చేయు పద్ధతిని గూర్చి యెక్కువ వివరముల యివ్వవలసిన అవశ్యకత లేదు. అన్నపు తెగలానిదే జొన్నపినరు. ఈ పినరును శ్రీనాథుడు కూడా ఉదహరించిన ఉదహరించాడు.

క॥ జొన్నకలి జొన్నయంబలి

జొన్నన్నము జొన్నపినరు జొన్నలుతప్పన్
నన్నన్నము నున్నగదా

పన్నగ పల్నాట నున్న ప్రజలందఱకున్.

ఈ జొన్న పినరు యెలాచేస్తారంటే సాజ్జవలెనే బరకపిండిని వినరించి దానితో ఉడికితే పరిపోవునంత నీరు చేర్చి కలిపి పెట్టుకొందురు. నీరుపోసిన మూకుడుకు వాసెనకట్టి వాసెవమీద యీ కలిపిన పిండివేసి పొయ్యిమీద నుంచి ఉడికింతురు. ఆవిరిమీద ఉడికి నందు వల్ల పిండి రుచిగా ఉంటుంది. ఈ పిండితో వన్నని కూరముక్కలుకూడా తరిగి కలిపివండ వచ్చును. వండక మునుపే కొంచెము ఉప్పు గాని బెల్లముగాని చేర్చవచ్చును. బెల్లముతో చేర్చినది పాలతో కలుపుకు తినుటకు వీలుగా నుంటుంది. ఉప్పును చేర్చి వండినది కూరతోను వప్పుతోను వచ్చుడి మజ్జిగ పెరుగు మొదలగు వానితో కలిపి తినుటకు వీలుగానుంటుంది.

3. జా.వ

దీనినే అంబలి అని కూడ పిలుతురు. ఎక్కువ నీరు తక్కువ. పిండి కలిపి వండినపుడు అది అంబలి యగును. ఈ అంబలి కూడా కెందు మూడు రకములుగా చేయవచ్చును. (1) మెత్తగా వినరినపిండిని నీటితో పాలవలె కలిపి పొయ్యిమీద నుంచి దింపినయెడల అది పలుచని జావయగును. ఇది రోగులకు ధారకము

చేయుటకును, బిడ్డలకు పాలు లేనపుడు ప్రతి నిధిగా వాడుటకును, వడ తగిలినవారికిని, వృద్ధులకును తేలికగా జీర్ణమగును. దీనికి మండ మని పేరు. (2) నన్నని నూకతో మండము కంటే చిక్కగా కాచి తయారు చేసిన దానికి పేయ మని పేరు. ఇది మండము కంటే కొంచెము బలకరమైనది. కాని అన్నము కంటే చిక్కినిఅంబలి (విలేపి)కంటే తేలికఅయినది. (3) ముతకనూకతో చిక్కగా కాచిన అంబలికి విలేపి అని పేరు. అన్నము కంటే తేలికగా జీర్ణమగును. జీర్ణాశయము నందును ప్రేగులయందును పూతగాని, పచ్చిగాని పుండుగాని ఉన్నప్పుడు అన్నము, పినరు, రొట్టె తినుటకంటే అంబలి తాగుట మంచిది.

అంబలి చేయుటలో మరొకపద్ధతి గలదు, ఈపద్ధతిగాచేసిన అంబలి యింకా తేలికగాజీర్ణమగుతుంది. బాగుగా యెండబెట్టిన జొన్నలు పేలా లగునట్లు వేగించవలెను. ఆ పేలాలను ఉత్తమ, మధ్యమ అధమ తరగతులుగా అనగా ముతకనూక, నన్ననూక, పిండిగా తయారు చేయవలెను. ముతకనూకతో చేసినదానికి విలేపి అనియు, నన్ననూకతో తయారు చేసిన దానికి పేయమనియు మెత్తని పిండితో తయారుచేసిన దానికి మండ మనియు పేర్లు. ఇట్లు తయారు చేసిన అంబలి - మల, మూత్ర స్వేదములను వెలువరింప గలిగి యుండును. ఇందులో మండము పాలులేని బిడ్డలకు తేలికగా జీర్ణమగును. రుచికొరకు ఖర్జూర కాయల పొడుముగాని, చిన్న యెండుద్రాక్షగాని, బెల్లపు పాకము కలియని కిసిమినగాని వండటవ్వడే వేసి కాచి దింపిన యెడల అట్టి

అంబలిని బిడ్డలు చాలా హితవుగా త్రాగుదురు. కాచి తయారైన అన్ని రకముల అంబలిలోను పాలు, బెల్లముగాని, మజ్జిగ, ఉప్పుగాని చేర్చుకొని త్రాగుటకు వీలుగా నుండును. ఎవరి జీర్ణశక్తిని బట్టి వారు పాలు కలుపుకొవలెనో, మజ్జిగ కలుపుకొవలెనో నిర్ణయించుకొనవలెను. తమ దేహములో వేడి యెక్కువగా నున్నదని బాధపడువారికి మజ్జిగతో కలిపిన అంబలి బాగుగా నుండును. జీర్ణశక్తి బాగుగా నుండి బలము నుద్దేశించిన ఆరోగ్యవంతులు అంబలికి పాలు, బెల్లమును, చేర్చుకొని త్రాగవచ్చును.

4. పేలపిండి.

ఎండిన జొన్నలను పేలులుగా వేయించి మెత్తగా విసరి జాగ్రత్త చేసికొందురు. ఇట్లు తయారుచేసిన పేలపిండి తత్కాల ఉపయోగమునకు యెన్నో విధాలుగా వాడుకొనవచ్చును. ఉప్పు, శొంఠి చేర్చిన మజ్జిగలో కొద్దిగా పేలపిండి వేసి అరగంట ఉంచిన యెడల కలిపిన పెరుగు అన్నమువలె తయారగును. ఉప్పు, పచ్చిమెరపకాయ ముక్కలు వేసిన పెరుగులో కొద్దిగా పేలపిండివేసి అరగంట ఉంచిన యెడల దధ్యోదనము వలెనే తయారగును. మెత్తగా తరిగిన బెల్లములో కొద్దిగా నేయివేసిగాని వేయకగాని పేలపిండితో కలిపిన యెడల అది తీయని పిండి వంటయగును. ఈ విధముగా చెప్పకొంటూ పోతే యెన్నైనా చెప్పవచ్చును. శిష్యోద్రియ దానులైన వారు యంతమాత్రిపు నూచననే అల్లుకొని పోగలుగుదురు. కాని యిప్పుడు బజారులో తయారయ్యే చిత్తి విచిత్రమైన పిండివంటకము లన్నింటికంటె కూడా చైన

చెప్పిన వంటకములు మాత్రము మంచివని చెప్పవచ్చును. ఇంతదూరము చెప్పిన తరువాత 20 వ శతాబ్దములో వాడుకలోనికి వచ్చిన వేరొక విధానమును కూడా రుచి చూపి యీ వ్యాసాన్ని ముగిస్తాము. అదే మాల్లు.

మాల్లు కూడా పానీయముగానే వుచ్చుకుంటున్నారనిగాని దానిని జావ అను శీర్షిక క్రిందనే చదువవలయును. మంచి జొన్నలను తెచ్చి ఆరు గంటలకు ఒకతూరి కడుగుచు పండ్రెండు గంటలు నాననీయవలెను. తరువాత వానిని బాగుగా కడిగి ఒక బుట్టలో పడియ వేయవలయును. ఆరుగంటలకు ఒకతూరి కొద్దిగా చప్పిరు చిలకరించుచు యిరువది నాల్గుగంటలు ఆ గింజలను మొలకలెత్తనీయవలయును. తరువాత బాగుగా నీటితో కడిగి రెండు రోజులు ఎండనీయవలయును. తరువాత అందున్న మొలక లన్నిటిని నలిపి ఇరిగి వేయవలెను. ఆ గింజలను మంగలములోవేసి దోరగా వేగించి మెత్తని పిండిగా విసరి జావ కాచుకొని త్రాగుదురు. ఆ పిండినే కాచి పాలు, బెల్లము చేర్చుకొని కూడా త్రాగవచ్చును. ఆ జావనే మజ్జిగతోను త్రాగవచ్చును. బెల్లమువేసి కాచిన జావను బిడ్డలకు ఆహారముగా నీయవచ్చును. వెనుకటి వలెనే తయారు చేసిన గింజలను కాఫీ గింజల వలె ముదరవేగించి గోధుమవర్ణము వచ్చిన తరువాత ఆ గింజలను మెత్తగా విసరి కాఫీ వలె పాలతోను, బెల్లముతోను కలిపి త్రాగవచ్చును. కాఫీగింజల రుచికర అలవాటు పడినవారికి తప్పితే మిగిలిన వారికి రుచిగా నుండదు. ఏమనిన మాల్బుపిండిలోని తియ్య

దనము కాఫీ పిండిలోనికి వచ్చేటప్పటికి చిరు చేదుగా మారుతుంది. ఏది యెట్లున్నను కాఫీ విషము త్రాగుటకంటే జొన్నపిండితో చేసిన కాఫీ త్రాగుటయే సర్వదా శ్రేయస్కరము. కాఫీలోని విషము యిందులో లేదు. అందువల్ల కాఫీత్రాగుటకు బదులు దీనిని త్రాగుట మంచిది. ఈ విధముగానైనా కాఫీ అలవాటు తప్పిపోతే దేహమునకు ఆరోగ్యము కలుగుతుంది.

జొన్న కలి

జొన్నకలి అనగా పులిసిన జొన్నగంజి. జొన్న గంజిలో యెక్కువగా నీళ్ళుపోసి అదివరకే పులిసివున్న గంజినిగాని కొంచెము పుల్ల చల్లగాని తోడువేయుదురు. అది మరునాటికి బాగుగా పులియును. దీనికి కలి యనిపేరు. ఈ విధముగానే కలిని యే రోజుకు ఆరోజు కొత్తగంజితోను నీటితోను నిలువ కలిసి కొద్దిగా తోడువేసి తయారుచేసికొనుచుందురు. వరిగంజితో తయారుచేసికొను తరవాణి చేసినట్లే యీ కలిని కూడా చేతురు. పాడిలేని పేదలు అన్నములో మజ్జిగకు బదులుగా యీకలిని వాడుదురు. ఇంతకాకుండా జొన్న అంబలి, జొన్నపినుగుగూడా యీ కలితో తినవచ్చును. పేలపిండికూడా జొన్నకలితో తినిన రుచిగానే యుండును.

జొన్న గుగ్గిళ్లు

ఇతర ఆహారములు తినవారు మధ్యాహ్నము పూట ఫలాహారముగా జొన్నగుగ్గిళ్ళను తినుట కద్దు. నలనలా కాకేసీటిలో జొన్నలనుపోసి వండుదురు. తినుటకు వీలుగా మెత్తబడిన తరువాత దింపి చల్లారినతరువాత నమలి తిందురు. ఈ భోజనము సర్వోత్కృష్టమైనది.

అశర్లము చేయదు. ఎక్కువ తినలేరు. దంతాలు గట్టిపడును.

ఈ చదియ్యము

ఊచబియ్యములో వెయ్యింట నూరుపాళ్లు అదనపు తడి ఉంటుంది. ఇందులో నుండు సేంద్రియ లవణములుకూడా యెండిపోయిన ధాన్యములలోపల కాకుండా, బాగా చురుకుగాను జీనవంతముగాను ఉండును. అందువల్ల వండిన జొన్నదినసులు తినే దానికంటే ఊచ బియ్యము తిన్నప్పుడు తోడుగా కూరగాయలు తినకపోయినా ఫరవాలేదు. ప్రకృతి యే విధముగా ఉద్దేశించినదో ఆ విధముగా పోషకద్రవ్యములు యిందులో అమర్చబడి ఉంటవి గనుక ఊచబియ్యము తిన్నప్పుడు తృప్తియే కాకుండా పుష్టికూడా కలుగుతుంది.

మొక్కజొన్న.

భారతదేశమునం దంతటను మొక్కజొన్న పైరగుచున్నది. మంచి రుచికరమైన పదార్థము. బియ్యముకన్న చౌకగా లభించునదియు. మొక్కజొన్నలలో యీ క్రింది ఆహారపదార్థము లున్నవి. వెయ్యింట 149 భాగములు తేమ, 111 భాగములు మాంసకృత్తు, 36 భాగములు కొవ్వు, 15 భాగములు సేంద్రియలవణములు. 27 భాగములు పిప్పి పదార్థము. 662 భాగములు కర్బన హైద్రజములు. ఆహారపు విలువలో ఒక్క జొన్నలను తప్పితే మొక్కజొన్నలకు తుల్యమైన ఆహారపదార్థము లేదు. మొక్కజొన్నయందలి పోషకద్రవ్యములు యితర ద్రవ్యములతో పోల్చినపుడు యే విధముగా

నుండేది యీ క్రింది పట్టికలో చూపబడినది

ధాన్యముల పేరు	తేమ	మాంస	క్రోవు	సేంద్రియ లవణము	పదార్థము	కర్మనుమైన ద్రవ్యములు
జొన్నలు	124	116	50	27	12	671
మొక్కజొన్నలు	149	111		15	27	662
గోధుమలు	122	118	15	15	12	712
కొయ్యతిరగలి బియ్యము	141	72	23	13	0	751

ఈపట్టికవల్ల మనకు తెలిసేదేమంటే మొక్కజొన్నలో దేహపోషణకు అవసరమైన ఆహార పదార్థములున్నవి. పైగా ఇందులో ఉన్నంత పిప్పి పదార్థము మరి యే యితర మిగిలిన ధాన్యములలోను లేదు. లోహ లవణాలు కూడా మిగతా ధాన్యములతో బాటు ఉన్నవి. ఒక్క జొన్నలోనే కొంచెము యెక్కువగా నున్నవి. అందువల్ల గోధుమల కన్న, బియ్యముకన్న కూడా దేహపోషణ సామర్థ్యము కలిగిఉండుటలో మొక్కజొన్ననే యెక్కువగా చెప్పవలెను. మొక్కజొన్న కూడా జొన్నవలెనే తెలుగు దేశమునకు “అడ పడుచు” అయియున్నది. పరదేశములనుండి తెప్పించుకొనక్కరలేదు. సంవత్సరమునకు రెండు పంటలు పండుతుంది. జొన్నకంటెనూ గోధుమకంటెనూ యెక్కువ తీయ్యదనము యిందున్నది. పిప్పి పదార్థముకూడా తగి సంత ఉన్నందువలన కూరలువున్నా లేక

పోయినా యిన్ని మజ్జిగపోసికొని తిని శాశిమి కలు ఆరోగ్యాన్ని బలాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటున్నారు. మొక్కజొన్న అన్నముగానే కాకుండా రొట్టెలుగాను, అట్లుగాను, కుడుములుగాను, ఉండ్రాట్లుగాను యింకా యెన్నో రకాలుగా తింటానికి వీలుగా వుంటుంది.

మొక్కజొన్నల పైపొట్టు సాంతము తీసివేసి లోపలనున్న పిండిపదార్థమును మరలొక మెత్తని పిండిగా తయారుచేసి యెక్కడ నుంచో మన దేశమునకు యెగుమతి చేయుచున్నారు. అదే మైదాపిండి. “మెయిజ్” అను యింగ్లీషు పదమునకు మొక్కజొన్నలు అని అర్థము. మెయిజిపిండి మారి మైదా పిండి అయినది. ఇట్లు తయారుచేయుటచేత మొక్కజొన్నలో ఉండే ఆహారపు విలువ యిందులో లేదు. చాలా తగ్గిపోయినది. మొక్కజొన్నలకు మెయిజిపిండికి గల ఆహారపువిలువ యీ క్రింది పట్టికవల్ల తెలుతుంది.

	తేమ	మాంస	క్రోవు	సేంద్రియ లవణము	పిప్పి పదార్థము	కర్మనుమైన ద్రవ్యము
మొక్కజొన్నలు	149	111	36	15	27	662
మైదాపిండి	115	6	.05	4	0	870

ఈ పట్టికవల్ల తెలుసదేమంటే దేశవాళీ

మొక్కజొన్నలు దేహమునకు ఆరోగ్యము

అహార

నిస్తే యీ పాడు మైదాపిండి దేహానికి రోగా నిస్తుంది. నిస్సారపు యీ పిప్పి యెందుకూ తయారగుచున్నదని మీ రడుగ వచ్చును. ఆస్ట్రేలియాలోను, కెనడాలోను పైరైన మొక్కజొన్నలు మన దేశమునకు యెగుమతి చేసి మార్కెటుకు వచ్చి మనము తినగల్గునప్పటికీ పురుగులు పట్టును. అందువల్ల అందులో పోషకముగానుండే పదార్థములు పైన ఉంటవి గనుక వాటిని మరలతో తీసి వేసి లోపలనుండు పిండిని మాత్రము మనకు పంపుచున్నారు. పై పోషక ద్రవ్యములు ఆ దేశములో నుండు పండులకు, కోళ్ళకు, పశువులకు మేపి వాటి మాంసమును తింటున్నారు. ఎందుకు పనికిరాని పిప్పి మనకు దిగుమతి యగుచున్నది. ఆ పిండి తిన మన వాళ్ళు క్షయ, పాండువు, నంజా మొదలైన వ్యాధులను సులభముగా సంపాదించు కొంటున్నారు. వ్యవసాయకులైనవారికి తెలిసిన విషయమును చెప్పుచున్నాను. రుబ్బిన మొక్కజొన్నపిండిగాని, కొట్టిన జొన్నపిండిగాని బియ్యముమీది తవుడుగాని పాడి పశువులకు పోస్తే అవి యింకా యెక్కువగా పాలిస్తవి. మనము పాలులేని తల్లులకు మరబియ్యపు అన్నము పెట్టి పిల్లలకు డెన్టార్సు, స్పిడ్జర్లండు, హాలెండులనుండి వచ్చిన పాలను పోస్తున్నాము. ఇంతకంటే అవి వేకమేమున్నది?

మొక్కజొన్నలు కూడా జొన్నలవలెనే రొట్టెలుగాను, అన్నముగాను, జావగాను తయారు చేసికొనవచ్చును. మొక్కజొన్నలు నానపెట్టి వడియవేసి మెత్తని పిండిగా తయారు చేసినయెడల అన్నివిధములైన రొట్టెలు

తయారు చేసికొనవచ్చును. పుల్కా, చపాతి, పరోటా, పూరీ మొదలైన రొట్టెలేకాకుండా బేకరీలో తయారుచేయు వివిధరకము లగు నానురొట్టెలు కూడా తయారు చేసికొనవచ్చును. రొట్టెలుచేయు పద్ధతులను ఇదివరకే వివరించినందువలన తిరిగి వివరింపలేదు. లేతమొక్కజొన్న కండెలను బలిచి, మెత్తగా రుబ్బి అట్లుగాను, రొట్టెలుగాను, గారెలుగాను వండించుకొని తినిన బాగుండును. మొక్కకుడుములు, ఉండార్ళు, యిడ్డెనలు, జిల్లేడుకాయలు మొదలగునవి చేసికొని తినినప్పు డవి మిక్కిలి రుచ్యముగానే ఉండుటగాక బలవర్ధకముగా కూడ నుండును. విశేష వివరములతో నిమిత్తము లేకుండా జొన్నలతో ఎట్టి, యెట్టి వంటకములు తయారు చేసికొనవచ్చునో మొక్కజొన్నలతో కూడా అన్ని వంటకములు తయారు చేసికొనవచ్చును. మొక్కజొన్న పేలపిండి, గుగ్గిళ్ళు, పేలపిండితో కాచుకొను జావ, మొక్కజొన్న కాఫీ, మొదలగున వన్నియు జొన్నలనుండివలెనే తయారుచేసికొనవచ్చును. ఈ ప్రాంతములో వాడుకలోనున్న మొక్కజొన్న సంతటి చేయు విధానమును యిచ్చట వివరించుచున్నాను.

మొక్కజొన్నలు నానబెట్టి రోటవేసి దంచగా మొదట మెత్తనిపిండి వచ్చును. దానిని కోడి ఒక చేటలో నుంచుకొందురు. తిరిగి మిగిలిన మొక్కజొన్నల దంచగా సన్నని నూకవచ్చును. దానిని వేరొకచేటలో నుంచుకొందురు. శేషించినవి దంచగా ముతుకనూక వచ్చును. ఇట్లు వచ్చిన ముతుకనూకను కాగుచున్న యెనటిలో పోసి కలియబెట్టుదురు. అది

ప్రపంచములోనుండు మానవుల కన్నులలో నుండు కనీనికలు రెండేరంగులు గలవిగా నున్నవి. మన దేశమునకు వచ్చు యూరోపి యనుల కన్నులలోవలె లేతనీలపురంగు కనీని కలు ఒకరకము. మన తెనుగువారి కన్నులలో వలె (లేత) గోధుమరంగు మరొకరకము. లేత నీలపు కనీనికలో ఉండే రెండవపాఠంలో రంగు పద్ధార్థములేదు. అందువల్ల అది నిర్మలమైన అకాశపు రంగుగా కనబడుతుంది. ఈ కనపడు రంగు కనీనికలో ఉండే లోపలిపాఠల రంగై యున్నది.

కనీసికలరంగు పై న చెప్పిన రెండురకములుగానే
గాక మరొకరకముగాకూడా నుండును. ఈ
రకము చాలా అరుదుగా నుండును. ఈ కనీ
సికలో లోపలగాని, పై నగాని, రంగుపదార్థ
ముండదు. అందువల్ల కనీసికలోనికి వ్యాపిం

కొంచెము మెత్తబడిన తరువాత నన్ననినూక
 పోసి కలియబెట్టి అదియును మెత్తబడిన తరు
 వాత మెత్తనిపిండిపోసి కలియబెట్టి కొంచెము
 నేవు ఉంచి దింపెదరు. మొదటిరోజున మురు
 పాలను కాగబెట్టిన యెట్లు జున్నగడ్డ తయారు

చిన నన్నని రక్షకేశనాళికలు, పారదర్శక
మగు యీ పొరలోకూడా కన్పించు
చుండును. అందువల్ల అట్టి వారి కనీసిక ౬౫
గులాబిరంగుగా నుండును. ఏది యెట్లున్నను,
తికమకలు కలుగకుండుటకై మనకు తరచుగా
కన్పించుచుండు గోధుమరంగు కనీసిక, లేత
సీలమురంగు కనీసికయొక్క వివరమునే యీ
గ్రంథమునం దంతటను వాయించున్నాను.

కంటిలోనికి వ్యాపించియున్న రక్తవాహిక
లన్నియు కసీనికయొక్క వెలుపటి అంచున
ఒక పెద్ద వలయముగా నేర్పడును. ఈ పెద్ద
వలయమునుండి చీలిన శాఖలు కసీనిక వంకకు
వ్యాపించి యున్నవి. కసీనికకు మధ్యభాగ
మున కనుపావ ఉన్నది. కనుపావకు చేరక
మునుపే ఆ రక్తవాహిక లన్నియు తిరిగి ఒక
చిన్న వలయముగా నేర్పడును. ఆ చిన్న
వలయమునుండి బయలుదేరిన కేశనాళికలు,
కనుపావ వెలుపటి అంచువరకు వ్యాపించును.
అనగా కసీనికయు, కనుపావయు కలియు
చోటువరకును వ్యాపించును. ఈ సంగతే
స్పష్టించు సంచికలో కసీనికానిదానమునకు

రగనో ఆ విధముగా యీ నంకటి తయారవుతుంది. కంటికి తెల్లగా నుండుట యేగాక జివ్వకు రుచిగా నుంటుంది. దీనిని కూరలతోగాని, పచ్చళ్ళతోగాని, పప్పుతోగాని, పులుసుతోగాని సులభముగా తినివేయవచ్చును.

సంబంధించిన మూడవ పటములో చూపబడినది.

కనీనిక యందలి నాడుల నిర్మాణము

పెద్దెంబరు సంచిలోని రెండవ పటము చూడవలెను

కనీనికలోని నాడులను గురించి ప్రత్యేకముగా చెప్పవలసి యున్నది. కనీనికకు సంబంధించిన కండరములన్నియు మెడనులోనుండి బయలుదేరిన మూడవ కపాలనాడినుండి చీలిన శాఖలచే నడువబడుచున్నవి. దేహములోనుండే స్వతంత్ర నాడిమండలమునకు పైభాగమున ఉండే నాడికూటము అనగా మెడనరములకు సంబంధము గల నాడికేంద్రము కనీనికలోనికి పోయే పెద్దనాడితో సంబంధము కలిగి యున్నది. అందువల్ల కన్నునందలి రెండవ పొర అనగా మధ్యపటలము గుండా యీ నాడులు కనీనిక వరకును వ్యాపించి యున్నవి. కనీనిక వెలుపటి భాగము నుండి కనుపాప వంకకు ఈ నాడియొక్క శాఖలు వ్యాపించి యున్నవి. కనీనికలోని రక్తవాహికలతోను, కండర భాగములతోను యితర నిర్మాణములతోను యీ శాఖలు సంబంధించి యున్నవి. అందువల్ల కనీనికయొక్క పై పొరకు దిగువగా యీ నాడులయొక్క నన్నని

శాఖలు వలవలె అల్లుకొని యున్నవి. ఇట్లు అల్లుకొన్న నాడులు, కనుపాపవంక పిత్తుగా నుండి కనీనిక, చివరకు వచ్చునప్పటికే పలుచబడును. కనీనికయొక్క వెలుపటి అంచునుండి కనుపాప వంకకు అమర్చిన త్రికోణముల సమూహముగా నుండును. ఇట్లు యేర్పడిన ముగ్ధోణములయొక్క అంచులు మన దేహమునందలి వివిధ అవయవములయొక్క ప్రతినిధిస్థానములకు హద్దులుగా కనీనికలో కాన్పించును. అనగా ఒక్కొక్క ముగ్ధోణము దేహము నందలి ఒక అవయవమునకు ప్రతినిధిగా నుండును. స్వతంత్రనాడిమండలముతో సంబంధించిన నాడియొక్క శాఖలే కనీనిక యందలి ప్రతినిధిస్థానమునకు హద్దులుగా నేర్పడి యుండుట వలన ఆ యీ దేహ భాగములలో కలిగిన ఆరోగ్యలక్షణములను, అనారోగ్యలక్షణములను కనీనిక యందు మనము చూడ కలుగుచున్నాము. దేహము నందలి వివిధభాగములలో నుండు రక్తము నందలి లోటుపాటులు కూడా కనీనికలో వ్యాపించి యున్న నన్నని కేశనాళికలయందు కాన్పించు చుండును. అందువలన రక్తములో నుండే క్లేష్మము, రక్తములో నుండే మాలిన్యములు, విషాలుకూడా కనీనికలో చూడ కలుగుచున్నాము.

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందుముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, “ప్రకార్యాలయట్రస్టు” నందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర రు 2-8-0

ప్రకృతి చందాదార్లకు రు 2-0-0

ఇన్నీ అవసరమా

(ప త్య మ్)

మానవ దేహమున చాల అవయవములున్నవి. కాలు, చెయ్యి, నోరు మొదలగు బయటకు కనుపడు అవయవములేగాక, జీర్ణాశయము, లివరు, స్త్రీహము మొదలగు అంతరవయవములు చాలా ఉన్నవి. మానవదేహయంత్రం నడచుటకు యిన్ని పనిముట్లూ అవసరము లేదంటారు మందు వైద్యులు. మందువైద్యం ఒక చిన్నగిరిని గీచి యీ గిరిని మించి సృష్టిలో మరేమీ లేదంటుంది. ఈ చిన్న గిరిని దాటిపోయినవాటినిన్నిటిని అశాస్త్రీయమంటుంది. నేను పట్టిన కుండేటికి మూడే కాళ్ళు అంటుంది. నాల్గుకాళ్ళుగల కుండేటిని మే మందరము చూస్తున్నామంటే మీ కందఱుకు దృష్టిదోషము వచ్చిందంటుంది. కళ్ళు బైరులు కమ్మినా యంటుంది. పిచ్చి యెత్తిందంటుంది. ఇదంతా కూపస్థ మండుక న్యాయములా గున్నది.

ఈ తలా, తోకా లేని మందు వైద్యమువారి మాటలే నిజమో, ప్రకృతి వైద్యములోని మాటలే నిజమో, కాలమే తెలియచేస్తుంది. నిజము నిలకడమీద తెలుస్తుంది. మందు వైద్యమువారి సిద్ధాంతం లన్నీ తలక్రిందై పోతున్నవి. మచ్చుకు ఒకటి రెంటిని చెప్తాను.

1910 సంవత్సరమునకు దేశ మంతటా X-ray చిత్రాలయములు బయలుదేరినాయి ఏరోగమునైనా X-rayతో మూడుపూటలలో మాన్పివేస్తామని మందువైద్యులంతా సింహగర్జనము చేసినారు. పది సంవత్సరములు గడచినవోలేదో X-rayతోరోగములు నయమగుట లేదని పత్రికలు ప్రచారము చేసినాయి.

రేడియమ్ వైద్యము మరొకటి. రేడియమును కనుగొనునప్పుడు రేడియముతో కాలిస్తే అంతర్వర్ణములు మచ్చునకైనా ఉండవన్నారు. ఇకను వీటి స్వరూపాన్ని చూడోమన్నారు మందువైద్యులు. అయిదేళ్ళు గడచినవో లేదో ఆ నోటితోనే రేడియమువేస్తే అంతర్వర్ణములు యెక్కువగు చున్నవన్నారు.

మందువైద్యుల ధోరణికి వ్యతిరేకముగా కనుబడినవాటి వన్నిటిని వెంటనే తీసివెయ్యాలంటారు. నిలవవుంటే యీ రోగము మిగిలినవాటికి అంటుతుందంటారు. ఎందుకు తీసివెయ్యాలని యే ఒకడైనా (అనలు అడగరు) అడిగితే వైద్యశాస్త్రమును అయిదేళ్ళన్నర చదువుకు వచ్చాను, నీవేమి చదువుకొన్నావు? నీకేమి తెలుసునని బోకరిస్తారు. నోరూ, వాయీ లేని జనమంతా కిక్కురు మనరు. శవాననములో అవయవముల నన్నిటిని Relax చేసినట్లు శస్త్రవైద్యులు యెన్ని కోతలు కోసినా యేమీ మాటలాడరు. అంతా అయిపోయిన తర్వాతగా పొరపడ్డామని గొప్పించేది?

నిన్నా, నేటివరకు మందువైద్యులు చాలామంది క్రిమికను తీసివెయ్యాలన్నారు. ఊర్ధ్వముఖాంత్రమునకు క్రిందిభాగమున ఉండేది క్రిమిక, పూర్వకాలములో దీనితో అవసరముండేది కాని యిప్పుడేమీ అవసరములేదు. నాగరికులమైనాము కాబట్టి దీనితో పనిలేకుండా పోయినది. Appendix thought to be the remains of an organ used in by-gone ages.....something that we no longer need.

దానిలో యేకాస్తమంటలు పుట్టినా తీసి వెయ్యాలన్నారు. ఒకటి రెండు సందేహాలు వస్తే ఊరుకొంటారు. తృప్తిగా డబ్బు యివ్వడన్న సందేహమున్నా, ఆపరేషను తాకిడికి రోగి తట్టుకోలేడని సందేహమున్నా, వదిలేస్తారు; ఒక ఆపరేషను చేశారా అంటే రెండవ ఆపరేషనుకు సిద్ధపరచా రన్నమాటే. ఇప్పుడిప్పుడు బయటకు వచ్చే శాస్త్రజ్ఞులు యేమన్నారంటే కౌమికలో పుట్టిన రసము జీర్ణక్రియకు తోడుపడుతుంది, క్రిమికను తీసి వేస్తే ఆరసము ఊరదు.

ఇదేగాక మరొక ఉపయోగము కూడా ఉన్నది. ఆరగక మిగిలి పోయిన ఆహార పదార్థమంతా పెద్ద ప్రేగులో (డ్యూడ్నముఖాంత్రములో) చేరును. డ్యూడ్నముఖాంత్రము లో చేరిన మలము డ్యూడ్నగతిగా పైకి నడవవలెను. ఈ మలము పైకి నడచుటకు క్రిమికలో ఊరిన రసము తోడ్పడును. క్రిమికను తొలగించిన రసము ఊరదు. మలము పైకి నడవదు. నిలబడి మురుగును. మాక్యూ వెన్ గారు సుప్రసిద్ధ అలోపతి వైద్యులు. క్రిమిక ఆపరేషనులను చాలా చేశారు. మొదటిలో క్రిమికను తప్పకుండా తీసివేయవలెనని వాదించారు. తరువాత వద్దని వాదించుట మొదలు పెట్టారు. ఈ మాటలు విని తోడివైద్యులంతా వీరిని అపహాస్యము చేయుట మొదలు పెట్టారు. తరువాత, తరువాత వీరిమాటల నన్నింటిని యథావిధిగా ఒప్పుకోనక తప్పిందికాదు.

క్రిమిక పోతే పోయింది, రోగి మేమన్నా పోయిందా అంటే, అదీలేదు. వెనుకటికన్న అజీర్ణము యెక్కువైనది. అసాన వాయు

వులు యెక్కువగుతవి. మలబద్ధకము వృద్ధి అవుతుంది.

చిత్రిమేమంటే ఆపరేషను చేసినందువలన ఉపయోగములేదని తెలిసికూడా (మందు వైద్యులు) మానలేకున్నారు. నిజమేను, వచ్చే డబ్బును యెట్లావద్దంటారు?

మందులతో పనిలేకుండా, శస్త్రములతో పోకుండా, ప్రకృతి చికిత్సకులు నయముచేస్తామంటే వీరిని విచ్చివారంటారు. వీరి వాదనలన్నీ అశాస్త్రీయమంటారు.

ఈ పాపముచేసిన వాటిల్లో టాన్నిల్లు ఒకటి. ఈ శతాబ్దము మొదటి భాగములో టాన్నిల్లు విపరీతముగా తీసివేశారు. మందు వైద్య పతికలన్నీ యీ సంగతిని అదేపనిగా చెప్పినాయి. నోరూ, వాయీలేని జనమంతా యీ ప్రవాహములో పడి కొట్టుకుపోయినారు. టాన్నిల్లువలన జరుగు బహిష్కరణ క్రియను యేమాత్రము తెలిసికొన్నా వీరి ధోరణి మారేదేను.

మరీ బుద్ధిమంతులు పుటకతోనే టాన్నిల్లును తీసివేయమన్నారు. అట్లా తీసివేస్తే ఉత్తరత్రాపీటితో బాధలేకుండా పోతుంది. ముదిరిన తరువాతకన్న లేతలోనే తీసివేయుట మంచిదికదూ.

టాన్నిల్లును తీసివేసినందువలన కలుగు భవిష్యత్ దుష్ఫలితములగుర్చి ప్రేమరికా ప్రభుత్వపు ఆరోగ్యశాఖవారు యిలా చెప్పారు. “సంధివాతము, హృద్రోగములు, చెవికి సంబంధించిన రోగములు, గవదబిళ్ళలు, కోరింతదగ్గు ఆటలమ్మ, కంటిజబ్బులు మొదలగునవన్నీ టాన్నిల్లు ఉన్న వారిలోకన్న లేనివారిలోనే యెక్కువగా వస్తున్నవి.”

రోగనివారణ వృత్తాంతములు

జాబులు—

నెలవారు, 4-6-43.

డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారికి నిండా వందనములు. అయ్య, మాకు ప్రకృతి చికిత్సమీద నిండా అభిమానము. మీవద్ద మా కుమారుడు తాళ్ళూరు వెంకట సుబ్బయ్య పత్రిక, సునిశితగృహవైద్యము ఇతర గ్రంథములను తెప్పించియున్నాడు. అన్నియు చూచినాము. మాకు మీ వైద్యము మీద చాల యిష్టము. మాకు రెండు సంవత్సరముల పిల్లవాడు ఉన్నాడు. వానికి మూడు నెలలనుండి విడిచి విడిచి జ్వరము వచ్చుచున్నది. వానికి ఆవుపాలు మొదటినుంచి పోయిచున్నాము. తల్లిపాలు బొత్తిగా లేవు. వానికి మూడుపూటలు ఆహారము ఇచ్చెదము. ఉదయం పాలు, బార్లీ కలిపి యిచ్చెదము. పండ్లు యిచ్చెదము. మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు, సాయంకాలము 6 గంటలకు చారు, మజ్జిగ లేక పాలు, కూర వేసి పెట్టెదము ఇంతే. ఇక పిండివంటలు, మాటి మాటికి చిరుతిండ్లు పెట్టము. వడిపించినయెడల నిమ్మరసము కిచ్చిడిపండు పెట్టెదము. పిల్లవాడు బాగా తింటాడు. యింకా నడవలేడు, బాగా ఆడుకుంటాడు. వాడిపొట్టు వేడిగా వుంటుంది. దినమునకు ఒక తూరి భేది అవుతది. గట్టిగా గోదుమ వర్ణము కలిగియుండును.

ఈ జ్వరము ప్రారంభమునకు ముందు కొన్ని దినములనుండి ఉదయము పాలు యివ్వగనే వాంతి తెగడగా అవుతున్నది. భేది తెల్లగా వుండినది. తరువాత జ్వరము ప్రారంభించి

నది. దానితో జలుబు, దగ్గు వుండినది. మేము చిన్నవాడు అని వైద్యముచేయక డాక్టరు వద్ద 6 దినములు మందు యిప్పించినాము. తగ్గలేదు. తరువాత యీ వైద్యము ప్రారంభించినాము. జ్వరము 100 నుండి 103 వరకు యుండినది. ఉదయము 6 గంటలకు చల్లటి సీటితో 15 నిమిషములు, సాయంకాలము ని 15 లు పొత్తికడుపుకు రుద్దెదము. ఈ లోపల పన్నెండుగంటలకు 3 గ. లకు పొట్టకు 1 టి రొమ్ముకు 1 వంతున మట్టి పట్టిలను వేసితిమి. వచ్చి దాగిత్రవండ్లు, కిచ్చిడిపండ్లు, పెంకాయ సీళ్ళు, నిమ్మసీళ్ళు యిచ్చితిమి. 6 దినములకు తగ్గినది. పిల్లవాడు తరువాత పాలు కావలయు నని అల్లరి ప్రారంభము మొదలు పెట్టినాడు. పండ్లను తినలేదు. తరువాత రెండు దినములు పాలను వాడి 3 వ దినమునుండి మామూలుగా భోజనము పెట్టి నాము, తరువాత 10 దినములు బాగా ఉన్నాడు. తిరిగి మొదటి మాదిరి ప్రారంభము. ఈదఫా గడ్డలు బంకా, ఒళ్లు గరుకుగా ప్రారంభ మయినవి. మూత్రము వచ్చగానున్నది. తిరుగా మొదటి మాదిరి చేసితిమి. తగ్గినది. మళ్లీ 10 దినములతరువాత ప్రారంభము. ఆమయిన కొద్దిగా శోంఠి వగయిరా వాడితిమి. మళ్లీ తగ్గినది. తిరుగా ప్రారంభమైనది. యీ మాదిరిగా విడచి విడచి వచ్చుచున్నది. పిల్లవాడు తగ్గిపోతాయున్నాడు. మీరు దయపుచి దీనికి యెట్లు చేయవలసినది వెంటనే తెలిపేది. ఇప్పుడు జ్వరము, కొద్ది పొడిదగ్గు. ఒంటి

కుదిరిన రో గములు

నాకు యిప్పుడు శిశి వ సంవత్సరము జరుగుచున్నది. మూడు 9 సంవత్సరముల క్రితం మూడవదభా వుడువచ్చినది. పురిటిలో చాలా జబ్బుచేసి గుండెదడ, సీరసము, కాళ్లు లాగుట, పనిపాటలు చేసికొనుటకు ఏమియు శక్తి లేకపోవుట, మనస్సుకూడా చికాకుగా ఉండేది. ఇట్లు ఉండగా ఇంగ్లీషు వైద్యము ప్రారంభించి 100 ఇంజక్షన్లు, ఆరకులు వాళ్ళయిష్టము వచ్చినట్లు ప్రయోగించినను శరీరమంతయు మరికొన్ని వ్యాధులకు గురియగుట తప్ప యేమియు లాభములేకపోయినది. ఇప్పుడు బాధలకు ఓర్పుకొనలేక ఆయుర్వేదములోనైనా యేమైనా బాధలు తగ్గకపోవునా యను ధైర్యముతో మందులు ప్రారంభించి తాత్కాలికశాంతిని పొందితినిగాని తరువాత కొద్దిరోజులకే కుసుమ, దుడుకు ప్రారంభించినది. శి సంవత్సరములవరకు బహిష్టు కూడాకాలేదు. తరువాత 6 మాసములకు ఒక తూరి బహిష్టు అగుట, ఆ మూడురోజులలో కడుపులో నొప్పికూడా ఉండేది. 5, 6 సంవత్సరములు రు 3500-0-0 రూపాయిలు ఖర్చుపెట్టి వందలాది నూదిపోట్లు పొడిపించుకొని పెట్టెలాది అరకు సీసాలు వాడి, వందలకు వందలు

ఆయుర్వేదమందుకుప్పెలు తిన్నాశరీరమునకు యీ పరమావధములన్నియు యిచ్చినఫలితము యేమిటో విశేషపరచుకొనుచున్నాను. ఏమనగా ఒళ్లుగుల్ల అను సామెత ఒకటి. రెండవది వ్యాధులన్నిటిలోనికి బాధకరమైనవ్యాధిక్షయయును వచ్చినది. అప్పుడు ఎటు గత్యంతరము లేక యిదివరకు విని ఉన్న ప్రకృతి వైద్యం, అనగా కేశవరములో నకలరోగ నివారణ పరులైన శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారి వద్ద సలహాను పొంది, వారి చికిత్సలు ప్రారంభించి తొట్టిన్నానములు, అపారనియమములు 15 రోజులు చేసేసరికి కొద్ది సుగుణం కనిపించినది. 6 మాసములు చేసేటప్పటికి చాలా బాధలు తగ్గి ఉత్సాహము కలిగినది. పాలకొల్లులోని శ్రీ ఆచంట గోపాలముగారు మాకు స్వంతడాక్టరుగారు. వారుకూడా “ఈ వైద్యములు ఏమియు పనిచేయవు. ప్రకృతి వైద్యము చెయ్యి”మని సలహా యిచ్చిరి. శ్రీ ప్రకృతి డాక్టరుగారిని చూడగానే ఏమో నాకు ఒక విధమైన ధైర్యముకల్గి, అప్పుడే కొన్ని బాధలు నివారణమైనట్లు మనస్సుకు సంతృప్తి కల్గినది. వారి సలహాను పొందిన వేళావిశేషమో, లేక నా కర్మ పరివర్తనమైనదో నాకు తెలియదుగాని ఎన్నడు నా జీవితములో ఎరుగని ఆరోగ్యమును పొందుటయేగాక యింటిపనిపాట

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, కేశవరము. (ప. గోదావరి జిల్లా)

ఇచట సమస్త వ్యాధులను వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారింపబడును. చికిత్సాలయమునందు రోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు:— ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు వైద్యసహాయము పొందదలచినవారు వారి వ్యాధివరములతో రిపై కపరు పెట్టి పై చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

లన్నియు స్వయముగా అతిచురుకుగా నేనే నెర వేర్చుకొనుచుంటిని. పదిమాసములవరకు పాలు, పండ్లు తీసుకొంటిని. తరువాత నా వ్యాధి నిర్మూలమైనదని, వారు ఒక పూట అన్నం, కూరలు, మజ్జిగతోను ఒక పూట పండ్లు, పాలు తీసికొనమని సలహా యివ్వగా, ఆ ప్రకారము చేయుచుంటిని. నా వ్యాధినిబట్టి చూడగా ఆశ్రమములో ప్రతివ్యాధి కుదురుతుందిగాని కుదరకపోదని నా నమ్మకము. రోగవేడితులైన సోదర సోదరిమణులందరు మహనీయులైన కృష్ణంరాజుగారి సలహాలను పొంది, ఆరోగ్యనందములను పొంది ప్రకృతి ఆశ్రమముల పెంపొంద చేయుదురని నమ్ముచుంటిని. నాకు బాధలన్నియు తొలగించిన శ్రీ కృష్ణం

రాజు డాక్టరుగారికిన్ని నన్ను ప్రోత్సహించిన కోడేరు శ్రీ నయ్యపరాజు వెంకటగోపాలకృష్ణం రాజుగారికిన్ని అనేక వందనములు అర్పించుచూ వారికి పరమేశ్వరుడు ఆయురారోగ్య భాగ్య మిచ్చి ప్రజలను బాధలకు గురికాకుండా చేయుగాక యని నమ్ముచున్నాను. మందు వైద్యములలో అయిన ఖర్చులలో మూడవ వంతు ఖర్చుకూడా యీ వైద్యములోకాక 9 నంప త్వరముల నుండి ఉన్న బాధలు తగ్గి చాలా ఉత్సాహముగా ఉంటిని.

వేగేశ్వ వెంకటాద్రిజగదీశ్వర

ల క్షీ న ర న య్య మ్మ,

లంకలకోడేరు.

23-7-43

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆవరేషనులు, ఇంజనీరులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బసము, ఊయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు శుభ్రవ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారంపబడును. మరియు స్థూల దేహముల సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-4-0 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము పంపబడును.

ప్రకృతి - సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలో నుండు లక్ష్యాలవలె యెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యే యే ఆరోగ్యసూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మంచి శస్త్రములపూడ లొంగని వైద్యక మానసిక వ్యాధులను, స్వభావసిద్ధములగు వట్టి, ఆవరము, నీరు గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస, విద్యుత్కాంతి శక్తి మొదలగువాని సహాయమున చికిత్సల చేయువిధమును, ఆటలు వ్యాధి కుదరిననారి చరిత్రమును, నిర్విచార (బుష్) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుతమానవులు నాగరికత అనుకొని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగా ఖండించును. మాదిరి పత్రిక ఉచితము గలది చందా రు 3-0-0.

మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

మానవత్వి

(నర్తక)

కోట శ్రీరాములు

సప్తమి గురువారం తెల్లవాడబ్బూమున జనురాం ఇంజనీరింగు చదువుకు పట్నం పర్యాటం కట్టాడు. మగడు పర్యాటం ఆయోజనంపై మళ్ళీ ఎన్ని నెలలకు చూడటం పాపిష్టినుందో నని దిగులూ - చదివి పాపిష్టినుండు వస్తే ఎక్కడయినా ఉద్యోగం చేస్తే యితర ప్రేమ్యం లేకుండా తమ బ్రతుకు తాము బ్రతుక వచ్చునని అభిలాష - ఈ రెండు భావాలూ తన మనస్సును ఉయ్యాల లూగిస్తుండగా ఆతని పర్యాటం గన్నా చుంట్లోంచి గదిబయటికి రాలేకపోయింది పద్మిని. ఆ మాధావుడిలో ఆతి సుందరమైన ఆ పద్మావతి ముఖం కొంత వాడిపోక తప్పింది కాదు.

లోపలినుంచి శర్వాణమృత అత్తగారు - “ఇంట్లోనుండి అట్లాగే వీడిచింది. ఎంతవరకని విరిగి ముక్కలవుతాం - పెద్దవాళ్ళ మేనామని ఏదన్నా సుఖమా చటుటండలా? పోనీ ఏదటా పాడయిపోతే నాకేం?” అని సన్న పాటి కంకంత్తో కొద్దిపాటి రసంధావని లేచివీడింది.

వంటలక్క అచ్చమృతగారు నేత్రాగ్రీణయం చేసుకుంటూ, “కాదండీ! మరీ! అక్కగారు! పనికి మాలిగి దొంగ యితే ఎందుకయినా పనికి వస్తామా! అడవులుకా అని అనటంతోనే చాకిరీచేసుకుని బ్రతుకుమా అని నొసట వాగినే ఉంటుందంటారు. తల ఒక పని చేసుకుంటే మనకే హాయి. పని విరగడై చచ్చిన బయటపడవచ్చు!” అంటూ ఆ బాలవితంతువు పెట్టిలోంచి తిరగమూత తీసి దోరవేపు నేయించి గుమ్మన తిరగమూత పెట్టింది.

ఆ తిరగమూత కోరుతో సుబ్రహ్మణ్యంగారు దగ్గుకుంటూ చేతిలో ఉన్న హైకోర్టు తీర్పు కాగితం బల్ల మీద పెట్టి లోపలికి వస్తూ “ఏమర్రా! యిందాకడ మట్టి ఆపెరుగువాడు అట్లా నిలబడి ఉంటే ఎవరికీ కనబడటలేదు ఏమిటి? - ఏమండీ! అచ్చమృతగారు మీరన్నా ఆపెరుగు కాస్తా తీసుకుని పంపనాడమా! పదిళ్ళు తిరగవలసిన ముండాకొడుకు గదా!” అని వంట యింటి వైపున వచ్చాడు.

“కాదు మరీ! నరుడు మంచివాడే కాని నయనాలు మంచిని కావని మేము మార్కం ఏవనీ పంపనా లేకుండా తానీగా కూర్చున్నట్లు కనుబడుతున్నాం!” అని పార్వతంబించింది. “సరేగాని యిప్పుడు నవ్వించేస్తున్నావో చెప్పు, ఆపెరుగువాడిని పంపేయడానికి అడ్డం!”

అన్నాడు సుబ్రహ్మణ్యంగారు. “సరే బాగానే ఉంది మడిబట్టలని మడచి యిప్పుడేగా కూర్చుంది. నేను అత్తగారిని ఎరగక పోయినా కొడుకుగా ఉండి తమ రాలోటును తీరుస్తున్నారు. మీరు చూస్తున్నే ఉన్నారగా అచ్చమృతగారు.....” “సరేలే యిక అవు. మర్యాదా కేదన్నా తింటూనికి 4 రోజులు నిలకగా ఉండే వేమయినా చేసి యిస్తే తింటాడు. సరకు లేమయినా కావలిస్తే తెప్పిస్తా. గుమాస్తా వెల్లిపోతున్నాడు గూడా.”

“ఏమో ఏమిచేయించుకున్నావరే. నేను మాత్రం ఒక 100 లడ్డూలు కట్టి దబ్బాలో పెట్టించా. వాడింకా ఏదన్నా కావలంటేనా! అడ్డూల్లో బిడ్డలుగాని గడ్డాలావైన తరువాత బిడ్డలా! ఏమో! యింకేమి కావాలో చెప్పండి వంటలక్కలం ఉన్నాంగా?” అని అంటూ ఉండగా అచ్చమృత మదిటి మీదికి జారివ అ మునుగు దోవతని ఆర చేతితో నెత్తిమీదికల్లా పోనీ “అలాగేనండీ! అక్కగారు! అడగకపోతే అమ్మయినా పెడుతాం దండి - దానికేం? ఏంకావాలో చెప్పమనండి. లోపలేకుండా చేస్తా”నంది ఆ బాలవితంతువు. “అచ్చమృతగారు! మీరు ఊరికే పిచ్చిని పడతారేం? వాళ్ళేమీ మన చేతుల్లో కూర్చోబోలా. అవిడ నిన్నటినుంచీ మొగుడి పర్యాటానికి అన్నీ సదుకుంటుములో మునిగి తేలుతోంది. ఏమన్నా కావలసినవస్తే అప్పటి కప్పుడు బజారు నుంచి తెప్పించయినా స్పష్టించుంది. ఊరికే అయినా - నేనూ - తరతర లాడటమే గాని” అంది. “సరేలే ఊరకుందూ. నేనూపట్నం చదువుకువెళ్ళిపోవును వుప్పు యింతకంటే ఎక్కువగానే చేశావు - ఇన్నాళ్ళ సువ్వు ఎక్కిరించవచ్చావు గాని - అది యింకా నయమే. పట్నం పరుగెత్తలా!” అని మేడపైకి చూచాడు. శర్వాణమృతగారు నవ్వుకుంటూ “పెళ్ళికాలం నాటి పేరంటం దగ్గరనుంచీ భావకమే యీ బ్రాహ్మణిడికి. విసిండి అక్కగారు!” నేను కావరానికి వచ్చిన కొద్దిలో మా మేనత్త కడుపులో బల్లపుడికే పట్నం తీసుకువెళ్ళి అపరేక్ష చేయించాలన్నార. అవిడకు ఉపచారం చేయడానికి మా అక్కయ్యలు వచ్చుందామంటే నేను బయటదే అవిడతోవ్వాల. అప్పుడు తమరక్కడ చదువుకుంటున్నారు రెండింటిండు

చేత యిట్లాగట్రా చూచి సహాయం చేశారులండి. అది ఎప్పుటి మాటో, ఇప్పుడు అంకె పెడుతున్నారు. నేను తమకోసమేం చెప్పాలా. అట్లా అనుకుంటున్నారేమో” అని నవ్వింది.

“జోసు లేవోయ్, గగ్గింపాంసురాలివి. పుణ్యం పురుషార్థం కలిసివస్తుందనే వచ్చావులే - నా కోసమేందుకు వస్తావు. పైగా చెప్పకుంటోంది. వినేవాళ్లు నవ్వేను.” “నల్లెడ్డురూ నేనేం చేశానని నవ్వుతారూ? పోనీ నవ్వండి” అంది. “ఏమో ఏం చేశావో - ఏమీ చెయ్యకపోలేనే నువ్వు పట్నంనుంచి యింటికొచ్చిన నెలకే మా వాళ్లకీ మీవాళ్లకీ తలో 100 రూపాయలు పనుతూ కుంకానికి వదిలిందంటావ్.”

“ఏమో లోకమో పుణ్యమోనని ఆ త్రవ ఉపచారం చేదామని పట్నంకెళ్లొనుగాని-అట్లా మునుగుతుందని నాకేం తెలుసూ” అంది. “పాపం! నీకు తెలియకుండానే ముణిగింది గాబోలు” నన్నాడు ములువ్వాణ్ణం. “ఇక ఊరుకుందురూ. పెద్దవాళ్ళయినకొద్దీ మరీ చిన్నతన మొస్తోంది.” “జోసు. నాతో పాటు సికూరావటల్లేదనే నాదుక్క.” “అ! 60 ఏళ్ళు వచ్చిం తరువాత ఏదో చెప్పి నట్టు మనమట్లా, మనమరట్లా పుట్టిన తరువాత 12 ఏళ్ళ బాలాకుమార్లైనై కూర్చుంటా-మీరు 16 ఏళ్ళబాలాకుమార్లు అగుదురుగాని- దానికేదయినా మంత్రోమో రంత్రోమో అగుపించితే బాగుండును.”

“సరేగాని మీ విద్యుత్తురాలు సునర్ణగోరీ ఉద్యాపన చేస్తుందిగా? ఎప్పుడు పర్యాయం?” “పనిలో పని మీ విద్యుత్తుండిచేత కైశ్వరీదేవం గూడా చేయించండి. యిద్దరం వెళ్ళి వద్దాం - అవిడకూ నాకూ ప్రతాలకూ తీర్థాలకూ అంతూ పొంతు లేదు”

“పాపం, నిన్నుకూడా కలుపుకుంటా వెందుకు? నీకా పాపిష్టి కర్మమేమీ పట్టలేదుగా-పోనీలే గాని త్వరగా తెమల్తుంది. నేను కోట్లకు త్వరగా వెళ్లాలి.”

“మీరు నన్ను వెళ్లమనరాయె - చూస్తూ చూస్తూ మిమ్మల్ని వదలిపెట్టి నేనూ వెళ్లలేనాయె - పైకి వచ్చి 10 నిమిషాలయిందో లేదో, అవిడగారు కనకసలాడు కుండెక్రిందకు పోతే నేను తప్పక చేయాలినిన పనులేవీ కనపడతూ. చారితో పాటు ఆ పని, ఈ పని చేసుకుని మీ దగ్గరకు వచ్చి యిట్టే కూర్చుంటే ఎక్కడలేని అసంతృప్తితో నే చేమీ పనిపాలులు చేయని సోమరి

ననుకునేటట్టు మాట్లాడుతారాయె. నాకు అవమానం, దుఃఖం తో చిక్కిందకు వెళ్ళినా అంటే నిప్పుకు నీరెత్తి నట్టు మనమడితో ఖబుర్లు చెప్పుకుంటూ కూర్చుంటారు. ఎందరూ ఈ చురుకు భరించాలో తోచుటల్లా. నేనూ బిడ్డల తల్లినే. నాకూ బాధ్యతలు తెలుసు ననుకుంటున్నా నేనూ ఆయన సాంప్రదాయంలో పుట్టివచ్చిన దానినే. ఈ నాటికి వాళ్ళసంసారం నన్నుగిలినా మీతో చెబితే మీరు నొచ్చుకుంటారనీ- మిమ్మల్ని బాధపెట్టిమాత్రం నే నేం నుఖం గడించాలనీ, లోపల లోపల ఎంతో బాధపడుతున్నా.”

“మీరు కనపడుతూ ఉంటే ఎంతబాధనయినా దిగ మిగింకునని మిమ్మల్ని చూచుకుంటూ తిరగగలుగు తున్నా గాని లేకపోతే ఒక్కక్షణం అంటే క్షణం అగగలనా? అని భయమేసిపోతోంది. అదేం ఖర్చుచూ గాని మన చిరంజీవిగాడిని ఒక్క నిమిషమైనా నా దగ్గరకు రానివ్వ దావిడ. మొన్న పేటకి అన్నసౌక నకు వెళుతుంటే చిరంజీవిని నా పెంట రా నిచ్చింది గాదు. చేతులు బాడించుకుంటూ వెళ్ళటం నాకు చాలా ఓగాయిత్యంగా తోచింది. నేను పిల్లవాడిని దగ్గరకు తీసుకొనేప్పటికల్లా, తమకే అప్పుడే ఎక్కడలేని ప్రేమ పొంగినట్టుగా తన దగ్గరకు నిమిషాలమీద పిలుచు కుని ఏదో తినపెట్టి పొట్టలో అడుముకు కూర్చుం టారు. నేను తల్లిని గదా! ఏదన్నా అనటం వస్తే నోరు పారేసుకుందని యాగీ చేస్తారు. మీరు వెళ్ళి పోతుంటిరాయె, పిల్లడు దగ్గరకు రాడాయె. నవ్వుతూ ఒక్కక్షణమైనా అత్తగారు మాట్లాడదాయె. ఇంకా ఎట్లా కాలంబుచ్చాలో చెప్పండి.”

“మీరు పట్నంనుంచి వస్తారు. వస్తారని కళ్ళు జల్లెళ్ళు చేసుకున్నంతనేపైనా మీ దండరాయె. ఆ కాన్సే పైనా పనిలో పనిచేసుకుని ఒక్క ఘడియ మీ దగ్గర కూర్చుండామంటే కూర్చోనీయరాయె. ఇవి చెబితే మా అమ్మమీద నేరాలు చెపుతోందనుకుంటూ రని భయమైపోయె. ప్రతి విషయంలో నాజన్మితీరేమిటో గాని ఓర్పుకోటం- ఓర్పుకోటం - ఒకటే ఓర్పుకుని తిరగటమైపోయె”.

“నిన్ను మీతో సినిమాకు వచ్చి అవిడతో ఎన్నిమాట అనిపించుకున్నానో మీ కేం తెలుసు? నన్నందు కింత అవమాన పరచాలి. ఫీ! ఫీ!! నాబ్రతుకు బండలయింది. ...యిటువంటి.....”

జయరాం:- ఏమిటదీ! నేను ఎప్పుడూ వినని మాటలు నోటవస్తున్నై?

పద్మిని:- “జాను! ఏడాదిలో ఏ రెండుమాడు పర్యా యాలో మీరు వస్తారు. ఆ వచ్చినప్పుడైనా సంతో షంగా కాలంపుచ్చుకోక నా ఖర్చుం కాలితే అప్పుకుమాడా మీకు కష్టం గలిగించి నేను దుఃఖ పడాలి!

జయరాం:- అయితే మానాన్న.....

పద్మిని:- వారు ధర్మరాజులు గాబట్టే ఎంత మంటనైనా చల్లార్చుకో గలుగుతున్నా

జయరాం:- ఏమిటి.....?

పద్మిని:- కాకపోతే — మీకు యిష్టమని మా అమ్మ పంపిన కజ్జికాయలకు అంత పరాధనం చేయాలా? అల్లు డొచ్చాడని రెండుకోణాలు వళ్ళు విరచుకొని చేసి పంపితే నానెలో చేపిందని కాస్తేతూ — నూనే నెయ్యా కలబోసిందని కాస్తేతూ — ఆత్మే అచ్చ గడ్డినేతిమని కాస్తేతూ — వేశాకోళం చేసి యిది తింటే మావాళ్ళకు జబ్బు వస్తుంది, నవ్వ తినమని నా ముఖానేసి కొట్టి — జాను పాపం బీదరికం ఎంతకైనా పాల్పడ చేస్తుందంటారా? వీడరికం అవిసితి పనిచేశాకో చెప్పండి. పాపం ఆ అమ్మతినవద్దన్నా మీరు కీర్తితోనైతేనేం — మర్యాదకని అయితేనేం తిని చూశారుగా ఎట్లా ఉన్నై చెప్పండి?

జయరాం:- ఏం-మనింటో చేసుకున్న వాటికి మల్లనే ఉన్నై. నేతివేనే. అమ్మ నవ్వుతూ పరాచికంగా మాట్లాడిందనుకుంటూ.

పద్మిని:- పరాచికంగాననే త్రిసుకోకపోతే నేనెం పోట్లాడ బోయానా!

జయరాం:- పోసి పోట్లాడరాదా! ఒకసారిగా తేలి పోతుందిగా.

సై:- ఎందుకండీ అట్లా అంటారు? నేనెప్పుడైనా నోరేత్తగా చూచారా?

జయరాం:- ఏమిటి మీమధ్య ఈచెరుటాట? ఎప్పుడూ విననిది.

పద్మిని:- ఎప్పుడూ విననిదే-అయితేనేం అట్లా వచ్చింది. చెప్పితే ఏమనుకుంటాకో గాని మీతమ్ముడి వివాహ మెనప్పటినుంచీ అవిడకు మా మీద దయ తగ్గు

తూనే వచ్చింది. మరీ మీ తమ్ముడి గర్భాధానమై తోడికోడలు వచ్చినప్పటినుండి నాయందు నిరా దరణమే కాకుండా పూర్తి వ్యతిరేకంగానే ఉంటు న్నారు. అవిడ కట్టా కలగటానికి నాలో లోపే మిటో నాకు తెలియటల్లా. కొంత కాలంవరకూ అవిడ మాటతతోనే ఆనమానిస్తూ వచ్చింది, గాని యిప్పు డిప్పుడు క్రియలుగూడా జరుపుతూనే ఉంది. ఇదంతా కడుపులో దాచుకుని దాచుకుని ఇప్పుడు వెళ్ళకక్క-తున్నా”నని ఏడిచింది పద్మిని.

జయరాం పద్మినిని దగ్గరకు తీసుకొని నెమ్మదిగా నవ్వుతూ “ఏచ్చిదానా! అట్లా బిగలాపడితే ఏమ యినట్టు? ఏదో విధంగా అవిడకు అనువర్తనగా ఉం డాలి గానీ- ఛా! ఏడవ”కని- బుజ్జగిస్తున్నాడు. “ఒరే జయా అంటూ తండ్రి పైకి వచ్చాడు, పద్మిని క్రిందకు వెళ్ళిపోయింది.

3

భోజనాలై, అన్ని పనులూ ఆనచేసుకొని మంచి చీరకట్టు కుని మేడమీదికి వెళ్ళే సన్నాహంలో ఉంది పద్మిని. గలగలా మనమడిని చేతపుచ్చుకుని శర్వాణమృగారు మేడమీదికి. పోయి కొడుకుని పిలుచుకుని కుర్చీలో కూర్చుంది.

ఆత్రగారు పైకే ఉందని తెలియక పరుగు పరుగున పైకి వచ్చిన పద్మిని ఆత్రగారిని చూచి యింత ముఖం చేసుకుని ఉన్నారంటూ క్రిందకు దిగిపోయింది.

తల్లి కొడుకుల యిషాగోష్టి కొంతవరకూ నడిచింది. శర్వాణమృగారు కొత్తకోడలిని వ్యక్తంసిస్తూ వియ్యం కుడూ వియ్యపురాటా తనయందు చూపిన గౌరవ ప్రకృతులను వ్లాపించింది.

“అయితే నీ సైదకోడలు సరిగ్గా ఉండటలేదా? ఏమిటి? అని నెమ్మదిగా అడిగాడు జయరాం. అంత కంటే కొంచెం స్థాయిపెంచి “ఏమో! నాయనా! దానిసంగతి నాకు చెప్పబోక. ఏమీ మాటలు నేరని నంగనాలలాగా ఉంటుంది గానీ — ఏమో నాకెం దుకు వచ్చింది- చాకివాడి మరుగు ఏ తేవునపోతే ఎవ డికి కావాలని?” అని ఊరుకుంది.

“అయితే వివయమేమిటో చెప్పుగూడదా?” అన్నాడు జయరాం. “మరేమీ లేదు. మీ మరదలను దాని తల్లి తండ్రిలనూ కాస్త మంచివాళ్ళని అన్నానా అంటే

సరి. ఈవిడకు ఎక్కడలేని ఆననానం వచ్చి మూతి విగించుకుపోతుంది. మంచివాళ్ళని మంచివాళ్ళే నని చెప్పుకుంటే ఏమంత ఆపరాధముందో చెప్పు నాయనా! దానికోసం తానంత పెనగులాడుకోవాలా! ఏమీ మాట్లాడకుండా చివలువ లేచివచ్చి గదిలో కూర్చుంటుంది. చిరంజీవి నా దగ్గర ఆలవాటు గాబట్టి నా దగ్గర వస్తే సరి..... ఏమని చెప్పనూ దాని తంతు" అంది తల్లి.

“చాలా కాలంవరకూ మాటా పలుకూ లేకుండా గడుపుకొని ఇప్పు డిట్లా వడుస్తోందేమే! అమ్మ!” అన్నాడు జయరాం. “ఇంతవరకూ నే నెప్పుడన్నా పెదవి గడల్చానా? - నే నేదన్నా చెప్పితే నాని నేరాలుగా కనపడతై. అంతా నువ్వే ఆలోచించుకుని దోపతాకి తెచ్చుకో” అంది తల్లి.

‘నిజమే’నువ్వెప్పుడూ అనగానూ వినలా. అది పడగానూ పెరగను. ఏమో ఏం గొడవలో? పెద్దదానివై నువ్వు నక్కసుంగా నడవకపోతే యిక మా పని చెప్పునవసర ముండదు.’ “బోసురా నాయనా! ఇక నన్ననకపోతే యింకేం చెయ్యగలత్రా? ఏదో సామెత చెప్పినట్లు, ‘మే పెట్టాగూ దయ్యాలమేగా’ అని చెంగుతో ముఖం తుడుచుకుంది.

“ఎక్కడో, పట్నంపెట్టె తాళం చెవి” అంటూ సుబ్బి వ్యూహంగా గదివేపుకు వస్తున్నాడు. వస్తున్నానంటూ కర్వాణమ్మగారు లేచి “అబ్బాయ్! నువ్వే మ న కొన్నావోగాని అమ్మాయి గొంథసాంగురాలే” అంటూ గదిగుమ్మం దాటింది తల్లి.

“ఏమిటి...” అంటూ జయరాం కింగింజకు దిగివెళ్ళాడు. ఆ త్రగారు క్రిందకు రావటంచూచి పద్మినిపైకి వెళ్ళింది. మగడికోసం గడి- హాలూ- వెతుక్కుంది. మెట్లదగ్గర అడుకుంటూ కూర్చున్న చిరంజీవిని విచిచి నెమ్మదిగా “నాన్న ఏర్పా ఆబ్బాయ్” అని అడిగింది. “నాకు తెలియదుపో. ఇత్రా ఎక్కడికోవెళ్ళా”డని చెప్పాడు చిరంజీవి. పద్మిని వెళ్ళిపోయింది.

అమ్మదగ్గర కూర్చుంటే భార్యదగ్గర లోట్టు కనబడు తున్నై. భార్యదగ్గర కూర్చుంటే అమ్మ లోటులు కను బడుతై. ఎంటరిగా తోటలో పొగడచెట్టు నీడలో కూర్చుంటే ఒకరికోకరు ఫీసిపోక ఇద్దరూ కలసి తన మీదికి దండూరా వస్తున్నట్లు కనబడుతుంది. కాస్తేపు అటూ యిటూ తిరిగి ఆపచ్చని మామిడి గున్నల్లో తిరిగి

సంపెంగ పూదలో కూర్చుని మళ్ళీ ఆలోచిస్తే ఇద్దరూ మంచివాళ్ళుగానే తోస్తారు. అక్కడనుంచి లేస్తే మళ్ళీ గందరగోళం. చివరకు “సరే కొంతకాలంపాటు నేను వెళ్ళిపోతున్నాగదా - కొంతకాలం బాధ తప్పుకుంది” అనుకుంటూ లేచాడు. “అమ్మాయి గొంథసాంగురాలే” అన్న అమ్మమాట ఈటెపోటు లాగా గుండెనాటి విమ్మత్తు గుండెలో పగిలించి వట్లయింది. మళ్ళీ మాటబడి లేరుకుని బజారుకు వెళ్ళి భోజనం చేశకు వచ్చాడు.

తల్లి “భోజనానికి లేవరా, నాయనా!” అంటే ‘ఊ’ అన్నాడు. పద్మిని ‘యిదిగో తువ్వాల స్నానం చెయ్యి పచ్చంటే’ ‘ఊ’ ఉన్నాడు. పద్మిని పట్టుబట్టి యిదిగో అంటే ‘ఆ’ అన్నాడు. భోంచేసి 9 గంటలకు మేడ పెకి వెళ్ళి అటునుంచి సరాసరి వరవికర్య సినిమాకి వెళ్ళాడు. పద్మిని పైకి వచ్చి జయరామున వెతుకుతూ వెళ్ళింది.

ఎప్పుడు వచ్చాడో ఏమిటో తండ్రిని లేపి నాలుగు గంటల లైలుకు పర్యాయమైనాడు. తల్లి - భార్యా సామాన్లని బండిలో నడించారు. తండ్రి కొడుకులు బండిలో ఎక్కారు. బండి కదిలింది. జయరాం “వెళ్ళి వస్తా” నన్నాడు. తల్లి “ఊటారా! నాయనా!” అంది. పద్మిని జయరాం వంక దీపంగా చూచింది. జయరాం తల్లివంక చూచాడు. కొడుకుని తండ్రి లేరి పార చూచాడు. బండి మలుపు తిరిగింది.

4

13 వ తారీఖున జయరాం దగ్గర నుంచి ఉత్తరం వచ్చింది. పద్మిని తనకు గూడా మామూలు పక్కారం ఉత్తరం వచ్చిందేమో ననుకుంది. గాని గుమాస్తా “రాలే”దన్నాడు. ఆ వచ్చిన ఉత్తరం చదివింది. ఉత్తరం చివరలో ఒక్కలైనులో “నా తేమం అంద రీకి తెలపండి” అని ఉమ్మడిగా ఉంది. పద్మిని కాస్తేపు నలిగిపోయింది. చిరంజీవిని దగ్గరకు రమ్మంది. వాడు బొడ్డోకి పరుగెత్తాడు.

“మా చెల్లెలు క్వావణి నుకరీవారం నోము పడుతోందని పిలుపు వచ్చిందిగదా? మనం పేట్లకి వెళ్ళివద్దామా! ఆత్మయాత్రి” అని పద్మిని కర్వాణమ్మగానిని అడిగింది. కోడలి నోటిజెంటు మాట వచ్చిరాకముందే “బాగానే ఉంది. నేను కూడా ఎందుకూ? తోచి తోచనమ్మ తోడుకోడలి పుట్టింటి కల్లందని- వెళితే నువ్వెళ్ళిరా -

వస్తే కేరంటానికి నీ తోడుకోడలుగా రింటికి వెళ్ళి అక్కడనుంచి మీవాళ్ళ యింటికి వస్తా. పోకోపోతే అది ఉపాయమంటుంది. వాళ్ళు నిష్కారా లాడతారు కూడా...” “అయితే మా వాళ్ళనా పరాయి వాళ్ళ” అంది పద్మిని. “నేను అట్లా అన్నానుకే! పరిధిదానికి కల్పించుకు పోట్లాటుకు వస్తావ్. ఏమో యివ్వన్నీ నాకు తెలియదు. ఎక్కడికి పోవాలని బుద్ధిపుడితే అక్కడికి పోతా. నాకు ఒకరి బిడ్డకే ఏమిటీ” అంది.

పద్మిని గదిలోకి వెళ్ళి, నగా నట్యా సద్దకుని చాకలిని బండికోట్టుకుంది. శర్వాణమ్మగారు గదిమందు నుంచి వెళతూ “అ ఉన్న నాలుగుగల్లలూ తగిలియకు వెళ్ళా లేమిటి! కోజులు చూస్తే బాగా లేవు. మిలిటరీవాళ్ళు తెగ తిరుగుతున్నారు. అసలే అడవాళ్ళు ఒంటరిగా ఓయిటికి రావటం లేదు” అంటూ వెళ్ళింది.

కళ్ళుంచి తనివ్వలు చేసుకుని అన్నీ తీసేసింది. “నాన్నా చిరంజీవి! ఆమ్మమ్మగా రింటికి వెళదాం రారా! చొక్కా తోడుగుతా”నంది. శర్వాణమ్మ ఆ మాట వింటూ చరచరా లోపలికి వచ్చి “వాడేం వద్దలే - న వెళ్ళిరావచ్చు, అలవాటులేని అవుపోనమెందుకూ” అంటూ కుర్చీవాడిని చేతులోకి తీసుకుంది. “నాయనా ఎత్తుకుంటూ రావూ!” అంటూ పద్మిని చేతుల జోచి ఒక ఆడుగు ముందుకు వేసింది. “వాడేం. రాకులే” నువ్వెళ్ళంటూ” శర్వాణమ్మ దొడ్లోకి తీసుకుపోయింది.

పద్మిని పెట్టిబండిలో వెళుతోంది. మామగారు కోర్టు నుంచి వస్తూ మార్చెంటులో బండిని చూచి కోడలిని పలకరించి “పెట్టి బాగోత్ర - సామంతా పెట్టిలో పెట్టుకున్నావు లాగుంది - అన్నీ పెట్టిలో పెట్టుకోక పోతే మెడలో వేసుకుంటే ఎంథయం - పిచ్చిదానా - ఆ దండన్నా మెడలో వేసికోక పోయినా” అన్నారు. పద్మిని నెమ్మదిగా “అత్తగారు ఒంటరిగా నగలేమి పెట్టుకు వెళ్ళవద్దంటే అన్నీ యింటా పెట్టి వచ్చా”నంది. “ఛా! దాని ముఖంగాదూ! పగ లేంథయం! కైగా మన బండిలో వెళుతూనూ - బాగా నేఉంది - అయితే చిరంజీవి ఏడీ?” అన్నాడు మామగారు. పద్మిని పమిట అడ్డంపెట్టుకుని “మామ్మదగ్గర ఉంటూ, రానన్నాడని గడదంగా మాట్లాడింది. సరే బాగానే ఉంది” ఎవ్వడూ మామ్మదగ్గరే ఉంటున్నాడుగా - ఆమ్మమ్మదగ్గర ఎవ్వడూ ఉండటం! వాడు రావటం, నత్తుతీసుకు వెళ్ళక పోవటం బాగానే ఉంది. మంచి తెలివితేటలేవే”

అన్నాడు. నన్నేమి చేయమంటారు, అత్తగారి దయ అట్లావుంది” అంటూ కన్నీళ్ళు తుడుచుకుంది. బండి కదిలింది.

సుబ్బిపూర్ణంగారు భార్యను దేనికో మందలిస్తూ “నువ్వు కోడల్ని నగానట్యా లేకుండా దిసిపొమ్మలాగా చేతిలో పిల్లవాడు కూడా లేకుండా పంపటం, అవిడ తగుననుకుంటూ వెళ్ళటం, చాలా ముచ్చటగా ఉంది. ఇది నీకు తగిపోయినట్టుగా ఉంది” అన్నాడు. “అయ్యో బాగానే ఉంది. అబద్ధాలూ, సుబద్ధాలూ అప్పుడే ఎప్పుడు చెప్పింది. నేనేం అల్లా అనలా. మాటవరసకి వస్తువులు బాగోత్ర అంటే అవన్నీ పాకేసి పోయింది. పుల్లంగాలు కూడా మొదలెట్టింది” అంటూ పార్శ్వరంభించింది. “అదేం పుల్లంగాలూ శ్రీ లింగాలూ చెప్పేమనిషి గాదు. నీ అత్తగారి అనుభవం మేరలేక పోతోంది గానీ” అంటూ మెడ మీదికి వెళ్ళాడు. శర్వాణమ్మ రాత్రి భోజనం మానింది. ప్రొద్దున్నే కవరు తెప్పించింది.

జయరాం మంచి చురుకైనవాడనీ - నమ్రత గలవాడనీ - ఒళ్ళవంచి పనిచేసేవాడనీ ఇంజనీరు దృష్టిలో పడ్డాడు. అందులో పృతి సజ్జప్తులోనూ మంచి మార్కులు వచ్చినై.

గవర్న మెంటు ఎలక్ట్రిక్ స్క్రీమ్ ఫలయిలో కొంత మందికి ఉద్యోగాలిస్తూ జయరామును గూడా సెక్స్ అఫీసరుగా 150 రూపాయలమీద నూ జ పీ డు ఫిర్యాదు చేయించాడు.

జయరాం అద్దరు తీసుకుని సరాసరి యింటికి వచ్చి, తండ్రితో అన్ని విషయాలూ మాట్లాడి మరుసటి రోజునే డ్యూటీలో పృవేకంచాలని పర్యాయం కట్టాడు. మగడు ఉద్యోగంలో పృవేకంచబోతున్నాడని సంతోషపడిందిగాని దిక్కుమాలిన సెల ఈవేళ కావాలా! అని విచారపడింది పద్మిని. మొగుడు ఎప్పుడు తనని పలకరించటానికివచ్చి వెళుతాడోనని అబద్ధాతో గది తలుపు ఓరచాకిలిగా తీసిచూచేది. అక్కడి చాకలాడిని “మీ చిన్న ఆయ్యగారా కేం చేస్తున్నా”రని అడిగేదిగాని వాడేం చెప్పలేక పోయేవాడు. చిరంజీవిని పిలిచి “నాన్నా! మీనాన్న ఏం చేస్తున్నారరా” అని అడిగింది. రాత్రి అనగా వచ్చి నేనెంత ఆమర్దా పడు.

తున్నా నన్ను చూడరాలేదుగా....." అని విన్న పోయింది. పెట్టిన విస్తరెడు అన్నం అటూ యిటూ తోగిసి కుక్కకు పారేసింది. శర్వాణమ్మగారు "నేనీ అభూయిశ్యం అందరూ చూచారలే" అని నందు లోంచి చివాట్లు పెట్టింది. పద్మిని గదిలోకి వస్తుండగా జయరాం హాల్లోకి వెళ్తున్నాడు. "నాతోగూడ అమాత్యం మాట్లాడవచ్చు. ఆ శుభవర్తమానానికి నేనూ సంకోషిస్తా" నంది. జయరాం అటూ యిటూ చూడకుండా "నేనూ మీ యిద్దరి పర్యలకు సంకోషిస్తున్నా. పరువు పోతివల నిలుపుకోటం ముఖ్యం" అంటూ వెళ్తున్నాడు. వెంటనే పద్మిని అందుకుని "నేనేం అప్రోత్తి తెచ్చానో చెప్పకుండా పోతే ఏమై"ట్టని ఏదో చెప్పబోతోంది. "చాల్ల గడ్డరికోటికి" అంటూ లోపలికి వెళ్ళాడు. పద్మిని "నేనా గడ్డరిదాన్ని....." అంటూ చాపమీద చతికిలపడింది. జయరాం "రేపుశెల్లి ద్యూటీలో చేరా" అని తండ్రితో చెప్పాడు. "స్నానం కావటంతోనే మంచితోబా చూచి కోడల్ని పంపుతా" నన్నాడు తండ్రి. "అదేమి టుండీ! తొలికాపురం పెట్టటమాయే. వాడికేం తెలు సుండీ! రేపు వాడితోశెల్లి అన్ని ఏర్పాటులా చేసి ఊరగాయలు పెట్టింది అన్నీ అమర్చినా. మీకేం తెలియ" నంది శర్వాణమ్మ. "నాకూ ఏమీ తెలియదు. మీ కోడలికి ఏమీ తెలియదు. అన్నిటికీ అరిందాపు నవ్వున్నావుగా! నీ యిష్ట మొచ్చినట్టు చెయ్యి" అన్నాడు భర్త. జయరాం అన్నిటికీ చూసం వహించాడు. కోడలు బయటండటంచేత వంటవిడన సహాయం తీసుకుని విన్న సంపారానికి కావలసిన పాత్రసామాగ్రి, తినబండారాలూ సంచిలో కట్టించుకుని ఎరిగన్న సాపు కార్ల చిన్న కారు తెప్పించుకుని తెల్లవారకట్ట కొడుకు తో కూడా చిరంజీవిని తీసుకుని శర్వాణమ్మ నూజివీడు బయలుదేరింది. పద్మిని "నాన్నా! నాన్నా! అని పిలుస్తున్నా చిరంజీవి బులబులంగా కారులోశెల్లి కూర్చున్నాడు. నుబ్బిస్తూ బృంగారు. "ఊమంగా శర్వరా నాయనా!" అని చెప్పి లోపలికివచ్చాడు. పద్మిని ద్వారం ప్రక్క నిలబడి అమాయకంగా ఒక తీట్లమైన చూపు కారు అద్దల లోంచి లోపలికి చూచింది. కారు లైట్లలో పద్మిని శర్వు విన్సులింగాల్లాగా మెరిసిపోతూ నివ్వలు రాలునూ వుట్టున్నై. జయరాం అరక్త శత్రావుల చూడలేక చిరంజీవివంక చూచాడు. ఆ మాత్రుల్లో కారు గజగజలాడినట్టు గజగజలాడి కదిలింది.

6

అశ్వయుజ సప్తమినాడు నుబ్బిమ్మగారం పద్మినిని నూజివీడు ప్రయాణం చేశాడు. చిరంజీవిని శర్వాణమ్మ పంప నంది. నుబ్బిమ్మగారం మాట్లాడలేకపోయాడు. పద్మిని అజేతం అడచుకొని "అన్నిటికీ అరతుకుడే ఉన్నాడు. ఎట్లావస్తే అట్లా జరుగుతుంది-కానివ్వండని" పోయాణమైంది. కోడలు గడ్డరినై. ఒక మోస్తరుగా ఉంది. నెలలు గడుస్తున్నై. మరొక మోస్తరుగా ఉంది. జయరాం పద్మినియందు తనకు మొదటఉన్న ప్రియత్వాన్ని తగ్గించుకున్నట్టు కనబడతాడు. అడిగినదానికి సరిగ్గా సమాధానం చెప్పటం, కావలసిన నూటిగా అడగటం తన్ను పోసంగం పెంచడు. పద్మిని నూచించే వ్యూధయవేద ననుకూడా గమనించేటట్టు కనుపించడు. ఇది కానా అనడు. అది అనవసర మనడు. పోసన్న ముఖాన్ని అడి ప్రియత్నంమీద అగుపరుస్తున్నట్టు కనపిస్తాడు. భార్య యిదికానా! - అదికానా! అన్నట్టు చేయక పోతిడి నాకరు తెచ్చేట్టు ఏర్పాటు చేశాడు. డబ్బూ దస్కం భార్య పెట్టిలోనే ఉంది. అభాగిని పద్మినికి అంతా అమె వశంలో ఉంది, భర్త వ్యూధయం తన్ను. పాపం, ఏమీ చేయలేకపోతుంది.

ఇరుగు పొరుగు గుటుంబినలందరూ పద్మినిని మెచ్చుకుంటూ అంత అందక తెను చూడలేదనుకుంటారు. వచ్చినప్పటి కంటే నల్లపడుతోంది, పాపం నీళ్లుపడలేదు కాబోలు ననుకుంటున్నారు.

జయరాం అప్పు డప్పుడు రాత్రిపూట అఫీసుద్యూటీ కని వెళ్ళుతూ నాకరుతో పాటు అడవనిమనిషినికూడా యింట్లో సహాయం ఉంచి పోతాడు.

పద్మినికి ఒక రాత్రివేళ తేలుకుట్టింది. చాలా బాధ పడుతూ "అయ్యగారిని పిలుచుకురమ్మని" అఫీసుకు నాకరును పంపింది. పక్కయింటి స్నేహితురాలు ఏదో పసరు తీసుకువచ్చి చెప్పిపోసింది. కొంతసేపటికి ఎక్కిడిగి బాధ చాలావరకు తగ్గింది. స్నేహితురాలు కాస్తేపు సేవచేసి "మీనా లెక్కడికి వెళ్లా" రని అడిగింది. పద్మిని వచ్చే ఏడుపు అత్తకుని "అఫీసులో పని ఉందని వెళ్ళారు. రమ్మని నవ్వుకురును పంపానని" చెప్పిపోంది. ఇంతలో నాకరు వచ్చి, "అయ్యగారు అఫీసులో లే" రనిచెప్పాడు. "అఫీసులో యింకెమ రన్నా ఉన్నారా!" అని పద్మిని అడిగింది.

(నావం.)

వననములు

4. పొగాకు

క1 గుడుగుడి బీడి సిగరెట్
పొదుమును పొగచుట్టలనెడు ♦ పొలిక లెసగ్
బడి మానవులను నిరతము
పుడమిస్థలిలో పొగాకు ♦ పారిగొనుచుండెన్. 1

ఉ1 ఎంగిలినంటగట్టి తన
యెహ్య మెదక్ దలపెట్టినక యె
బ్బంగిని వీడిపోక పలు
భంగుల మైసముజేసి ధైర్యమున్
భంగ మొనర్చి మానసము
పాడొనరించి కరిరమంతయున్
రంగు దొలంగకేయు నమ
రంగ పొగా కిల మానవారికిన్. 2

చ1 తిరిపెమునెత్త జేయు గడు
తిప్పవిహదము నందకేయు సం
భరిత మడంచినేయు గురు
బంధులనైన దెసంగకేయు స
చ్చరితము జంపినేయు తను
సంపదలెల్ల నకింపకేయు ని
క్కరడి పొగాకు దుస్థితులం
గల్గునక జేయును మానవారికిన్. 3

చ1 విషయుతమై మహాగృతర
జేగదురాగతకర్మ
వశగతమై వినాశ పరి
వర్జన కాలగతాంతరాత్మయై
కనటున కాదియై వికట
కల్మషభూర్ల విపత్తురాగయై
వనుధ పొగాకు రుచ్చమటు
వర్జనగాంచెను మానవారిలోన్.

సీ1 అంటినవో జన్మ ♦ కత్తువ్వ మొనగూర్చి
వదలజూలని దుష్ట ♦ వస్తువేది?
అలవాటు పూర్తిగా ♦ నై యున్నవో దన
కై దూరమేగించు ♦ గలుగు నేది?
స్వేచ్ఛగా పలుచోట్ల ♦ విచ్చమెత్తగ జేయు
నత్యంత నీచపదార్థ మేది?
విననవస్తువు లట్టై ♦ యనువుగా జేరించు
ననిపించు ఘోర కాళూహి యేది!

తే1 గీ1 అట్టి పొగచుట్టపై నదా ♦ పెట్టి దృష్టి
తీర్థరసములు మొదలంట ♦ జెరిచి జెచి
రోగ సింహాసనం బెక్కి ♦ రొప్పుజెంది
చిక్కు గనుచుందు రెందరో ♦ తిక్కనరలు. 4

సీ1 చుట్టజాట్టియు వోట ♦ బెట్టుగానే పాడు
కంపెత్తు పాటాకు ♦ సాంపెరింగి
అకుపోకలుజేర్చి ♦ పోకుగాక దిన తిక్కం
బుట్టించు గరహాకు ♦ రఘెరింగి
గంజాయితోగూడి ♦ ఘనలం బిస్తులంజేయం
గలిగిన లంకాకు ♦ బలమెరింగి
సిగరెట్టు, బీడిగా ♦ సిద్ధమై యునుకుల
జెయపు పొగాకు దుఃశ్చేష్ట లెరింగి

తే1 పరమనీచాత్రినీచమై ♦ పరగు దుష్ట
గుణము అలరారు చెడుపొగన్ ♦ గోరిపీల్చి
చెడక పరమార్థవిషయముల్ ♦ చింతజేసి
మోక్షమరయుడి నుజ్జనదడులార!

సీ1 పసిపాపలకు చుట్ట ♦ జానగింతు రనిశ ము
ద్దానిలో గల వివరతనదలంపక
పడుచువాండ్రొక చుట్ట ♦ లిడుచుందు రొప్పుగా
దానిలోగల నీచతన దలంపక
ముసలివారికి చుట్ట ♦ లానగనుచుందురు నదా
దానిలోగల చావుతరి దలంపక
అంధువాండ్రొక చుట్ట ♦ అందించుచుందురు
దానిలోగల తుచ్ఛతన దలంపక

తే1 గీ1 ఆఖలమానవు లీరితి ♦ నక్రముముగ
పాడు వ్యసనంబు అవనిపై ♦ పయవిధములం
బరుల కభ్యాసపరచి దుఃస్పృతిధిక గనిరి
గాన పొగచుట్ట వీడి సుఖంబుం గనండి.

సీ1 కూడువీడియు గూడం ♦ గొంత నేపుందుము
గాని చుట్టల వాంఛ ♦ మానలేము!
ఇతర వస్తువుకు మే ♦ మేరినిక్ గోరము
గాని చుట్టల ముష్టి ♦ మానలేము!
నతిశుతాదులనైన ♦ జక్కుగా విడుతుము
గాని చుట్టలగాల్పు ♦ మానలేము!
మిత్రవర్తనలతోడ ♦ మైతి వర్జితుము
గాని చుట్టలవాటు ♦ మానలేము!

తే॥ అంచ పొగచుట్టుమహిమంబు + అనవరతము
పొగడుచుండెడి మానవుల్ + జగతియందు
గురువులై యుంటుచే మది + గుర్తదప్పి
భృగసమునఁజిక్కి యెందరో + వృథులైరి. 8

పీ॥ హృదయదౌర్బల్యంబు + నొదవించి యతివేగ
మృత్యువున సమకూర్చు + పత్రిసేవ
వీర్యనష్టమనల్ని + దౌర్బల్యమునడగించి
గడిగండమునుదెచ్చు + గుడిగుడి పొగ
వీజనాశముజేసి + తేజంబు తెగటార్చి
కష్టంబులిడు పొగ+చుట్ట తిక్క
దేహేంద్రియముల కుద్రేకంబుఁ బుట్టించు
తరుచుగా పాడు మఃద్వత్తుఁబొల్చు

తే॥ అకట! విజ్ఞానకోశితంబైన భరత
మౌళ కడుపున జన్మించి + వీతరాగ
చిన్నములఁబూని వర్తించి + స్థిమితపడక
చుట్టలంగాల్ని చెడుచేలి + నుజనులార! 9

పీ॥ అలయంబుల చుట్ట + నత్తిహేయముగఁబెంచి
విడుచు గారణమేమొ + నుడువరయ్య!
సభలలో పొగచుట్ట + చాటుచాటుగఁ బెట్టి
దాచఁ గారణమేమొ + దలఁచరయ్య!
అశ్రమగులు చుట్ట + దూష్కరం బంచు
నెంచు గారణమేమొ + గాంచరయ్య!
జ్ఞానార్జనకు జాట్ల + చాల యనర్థకం
వైన కారణమేమొ + యరయరయ్య!

తే॥ ప్రకృతి వైచిత్ర్యమును గుర్తు + బట్ట లేక
దుష్టవర్తనమున కొప్పి + తుచ్చమైన
పాడుపొగచుట్ట నభ్యాస + పరిది వేగ
నంతకుని దాయఁబోకుండి + యార్థులార! 10

పీ॥ పొగచుట్టఁ గొప్పులో + పొదుపుగా నుంచి యా
వారంబు దినునొక్క + వారిజాక్షి
కంచుకంబున చుట్ట + కడుభద్రముగ దాచి
యుత్సాహపడు నొక్క + యుత్పలాక్షి
పైటకొంగున చుట్ట + పదిలంబుగాఁ గట్టి
జైచి వర్తిలు నొక్క + వనరహాక్షి
నగము గాల్చిన చుట్ట + చలచలగ గుప్పి
యనందపడు నొక్క + యంబుజాక్షి

తే॥ అవనిపై నిట్టి చెడు చర్యలభ్యసించి
పాడు సిద్ధాంతములు జేసి + భాసురమగు

నాశ్రీలావణ్యములను సంకర మొనర్చి
చెడక ననాధగ మరయుండి + పడతులార! 11

సీ॥ అంధగదేశంబునం + దమితంబుగా పొగ
చుట్టఁ గాల్చెడి జనుల్ + బుట్టినారు
తమిళదేశమునందు + తలచుగా వక్కాకు
వాడుచుండెడి జనుల్ + వరలినారు
ఉత్తరదేశమం + దొప్పుగా గుడిగుడికా
గాల్చుచుండెడి జనుల్ + గలిగినారు
తురుకదేశమునందు + విరివిగా మాక్కాను
బీల్చుచుండెడి నరుల్ + వెలసినారు

తే॥ గాన న భారతావని + గతిదలంచి
వనటఁ జెందుచు యతివరుల్ + వసుధయందు
నమితవాదలం గనుచుండి + రాధులార!
సృష్టి బికించి ఋజువాటం + బట్టు దిక్కు. 12

సీ॥ మద్యపానముజేసి + మత్తెక్కి పార్ల దు
ర్మతుల దుర్మటన సంకఠిఁ దలంచి
హింసాన్వితంబైన + మాంసంబు దిను నీవ
కులజా దుష్కృత్యములను దలంచి
దుర్వ్యసనాశ్రీతో + దులతాగు పరమ దు
ర్జనుల దుర్గతి ప్రాప్త్యమును దలంచి
దుష్టదార్థముల సంఘటిస్తే గా మెక్కు- దు
ర్విషయంపలుల దుర్దశ దలంచి

తే॥ సుధూక్తంబుగా నింట + నశ్యసించి
సునిరతగల్గి వర్తించు + నుగుణముజేసి
తత్త్వవిజ్ఞాన మెదన సాక్షాత్కరించి
క్షీణిఁ బునర్జన్మ కర్మ రాహిత్య ముమరు. 13

సీ॥ విజ్ఞానతతి మాసి + విపరీత గతి సంపు
పాడు గంజాయిలోపలి విషంబు
అశోగ్యభాగ్యదు + అంతంబు గావించు
పాడు పొగాకులోపలి విషంబు
ధీరత్వమడచి సంసార సత్యము దూల్చు
పాడు గుడాకు లోపలి విషంబు
రక్తశుక్లముల స్వాశ్రితస్యంబు దెగటార్చు
పాడు మద్వత్తులోపలి విషంబు

తే॥ నెటుదలంచిన విషముగా + నెగడుకతన
దాని దుశ్చేష్ట లాప్తుగా + దరచి మదికి
గోచరించిన విషయముల్ + గోరికలర
రాజయోగింద్రు లిటువ్రాసి + రక్షగనిరి. 14

శ్లోకములు

శ్లోకములు

శ్లో॥ వృత్తిచార వృత్తిపై • వాంఛవీడిన సర్వ
మానవాళికి సదా • మంగళంబు
పొడుము సిగరెట్ చుట్ట • గుడిగుడ్డిలో వీడిన
మానవాళికి రమ్య • మంగళంబు
గంజాయి నళినిని • గాల్చి వీడిన సాధు
మానవాళికి దివ్య • మంగళంబు
సారాయి కల్లు మాంసాదులకా వీడిన
మానవాళికి నిత్య • మంగళంబు

తే॥ గా; దనరుచుండుగాని దుఃస్వర విషాద
చరితములఁ బూని జగతిపై • సంచరించు
దుష్టమతులకు మంగళం • బెట్టు అమరు
నమిత సద్గుణభరితు • నాంధ్యులార! 15

5. మ ద్ద ము

శ్లో॥ కడుపులోఁబడఁగానె • కైపెక్కి మనుజులఁ
జిట్టి కొట్టించెడి • తీరరింగి
అలుబిడ్డలు చెచ్చు • కూలిదబ్బులుగూడ
కల్లుకై సరిపుచ్చు • ఖర్చైరింగి
దుష్టాత్ములనుగూడి • దుష్టయం బొనరించి
కష్టించుచుండు దుఃస్వర్య మెరింగి
యింటిలోపలివారి • నిక్కట్టులో ముంచి
చిక్కు బెట్టెడి ఘోర • చేష్టలెరింగి

తే॥ తెలివించెడి తూలిపడుచుండు • తెరంగరింగి
పరమ దుర్గంధయుతమైన • సురనువీడి
మనుజులార! స్థిరకాంతి • గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంబు • మానరయ్య! 1

శ్లో॥ కల్లంగడిని జూచి • కాయముబొప్పింగి య
చ్చుటజేరి పోటాడు • కఠినం దొకఁడు
త్రాగుడు భ్రాంతిచే • తప్పెయంగక సదా
యత్నిజీవుల జంపు • నధముం దొకఁడు
జార చోరత్వముల్ • జరిగించి విరివిగా
కుళ్ళు చెబ్బుల కోర్పు • కుమతి యొకఁడు
మద్యపానానక్తి • మానలే కార్యంజే
యగచాట్లు బడుచుండు • నల్పంజొకఁడు

తే॥ విశ్వమున మోసపడుచుండు • విషయమెరింగి
అర్థవర్యుల హితబోధ • మరన కవని
మనుజులార! స్థిరకాంతి • గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంబు • మానరయ్య! 2

శ్లో॥ దొప్పలో సురభోని • చప్పరించెడువారు
చేసిన కలుగోలి • నీలువారు
లేవలేవకు కల్లు • తెగమింగి దానితో
సమముగా “చీకుల” • నమలువారు
ఉన్న మట్టుకు దబ్బు • లూడ్చి మద్యము ద్రావి
విరివిగా నచ్చట • జెరుపు వారు
పడుచువారిని జేర్చి • పెడతోరక దొక్కించి
కల్లు వాడెడు నూటి • గరపువారు

తే॥ ధరను పెక్కండు గలిగిన • చరిత మెరింగి
దున్నిన రస పూరిగా • దోగినిజెచి
మనుజులార! స్థిరకాంతి • గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంబు • మానరయ్య. 3

శ్లో॥ దొరికిన వైకంఠ • సుర కర్పితము జేసి
మగఁడు మాటికి బాసి • దిగులు జెంద
యెల్ల ధాన్యాదులకా • కల్లంగడిని బోసి
అలు తిండికి లేక • గోలఁబెట్ట
బిడ్డలన్నమునకై • నడ్డదిడ్డములుగా
నచ్చుటచ్చుటఁగూలి • యడ్డలుచుండ
యిరుగు పొరుగు వారలీ భాదలను జూచి
గట్టిగా చీవాట్లు • తెట్టుచుండ

తే॥ నిటుల సమటుంబమెల్లను • కఠినమైన
చిక్కుగ నుచుండు విషయముల్ • చింతజేసి
మనుజులార! స్థిరకాంతి • గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంబు • మానరయ్య! 4

శ్లో॥ కల్లనం దమితమా • కుళ్ళు జేయండిన
త్రాగుబో తద్దాని • దప్పుక గనఁడు
మద్యమంతయుఁ బీడి • మలముతో గలిసినకా
త్రాగుబోతద్దాని • దప్పుక గనఁడు
పులిసిన కల్లులో • బురుగు లెన్నుండినకా
త్రాగుబో తద్దాని • దప్పుక గనఁడు
ఘాటుకల్లన చేదు • నోటి కందిచ్చినకా
త్రాగుబోతద్దాని • దప్పుక గనఁడు

తే॥ మంచిచెడ్డలు గుర్తించి • మానుకొనఁడు
గాన నీలాటి దుర్వృత్తి • బూనుకొనక
మనుజులార! స్థిరకాంతి • గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంబు • మానరయ్య! 5

ప్ర కృ తి చి కి త్సా గ్రం థ ము లు

దురభ్యాసఖండసములు		జల	జల
తీవహింస	0 4 0	భ్యాసచికిత్స	0 8 0
అనుభవానందము	0 12 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0
మహోగము	0 8 0	యోగచికిత్స	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడు	4 0	సంపాహనచికిత్స	0 6 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	1 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	4 0	వైదికచికిత్సపద్ధతి	0 5 0
జ్వరవైద్య మొకయూహశాస్త్రము	4 0	బాగరణ చికిత్స	0 1 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుక?	2 0	నిశ్శస్త్ర శరీరపరిశోధన	0 4 0
టీకాలనసేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	2 0	వైద్యవిజ్ఞానము	0 8 0
టీకాల ఖండన	1 0	తిర్దిష్టములు	0 6 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 6	దీర్ఘాయువు	0 1 0
		పృథ్వీచికిత్స	0 2 6
		వివిధాధిసాగరము	0 2 6

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభివృద్ధిచికిత్సనియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాశాస్త్రములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలక్షీరలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
నీరాయువు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
* ఆరోగంత త్యము	1 0 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
* ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
* ప్రకృతి గృహ వైద్యం	2 8 0
* దీర్ఘ రోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సావిజ్ఞానము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జ్వరచికిత్స	0 10 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్లవర్ణము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	4 0
బాలెంతరోగము	4 0
మధుమేహము	4 0
మలబద్ధము	4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1. భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	జల 1 8 0
ఒక్కొక్కటి	
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	జల 3 0 0
ఒక్కొక్కటి	
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల 1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	జల 3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్ట్ర, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సచిత్రీ సహజ వైద్యమా సపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిభాషలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా అతిమాత్రము, త్వర, క్రుద్ధ, రావపురండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అగ్రశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే.

150 పుటలు. సునిశిత వైద్యము

100 చిత్రం
పటములు

డాక్టర్ యి. డి. బ్యాబ్స్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాద్రియ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము, సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్షచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు కాశ్మీయులుగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాల్గోబైండు 1కి శల 4-8-0.

పోస్టేజీ ప్రత్యేకము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్య తత్వము

డాక్టర్ పువ్వాడ పేట్రాజు గారి చేరచింపబడినది

శల రు 1-0-0.

అవసరమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్సలన్నింటినిగూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తననలెనను సందేహముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను ప్రశ్నకుగాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు.

తొటి వైద్యము

సచిత్రము
70 పటములు

అనేక సూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి సూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. కూసే మహర్షి గారి ఆభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరివిద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి, ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

శల రు 3-0-0.

వివరములు:—మేనేజరు, ప్రకార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రచురించినది

